अनमोल : मिट्टी के बोल

मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक प्रयोग

SOBHAG NATURO-YOGIC TREATMENT CUM RESEARCH CENTRE AJMER (Raj.)

डा० नागेन्द्र कुमार नीरज

क्या आप सजग स्वास्थ्य साधक शोधक, तथा पाठक है, तो अवश्य पढ़िये; मिट्टी अद्‌भूत है! अमोलक है!! स्वास्थ्य की अनन्त स्त्रोत है!!! रोग दूर करने की बेजोड़ नैसर्गिक माध्यम है। मात्र मिट्टी से आप बिना किसी के सहारे सभी रोगों का उपचार कर सकते हैं। इसी रहस्य पर से पर्दा उठ रहा है.... "अनमोल मिट्टी के बोल" पुस्तक द्वारा। प्राकृतिक चिकित्सा जगत का एक अपूर्व शोध ग्रन्थ .. मिट्टी चिकित्सा पर अब तक लिखी नहीं गयी....विभिन्न देशों में हुए मिट्टी चिकित्सा पर शोध तथा लेखक द्वारा मिट्टी चिकित्सा पर किये गये विभिन्न अनुभव एवं शोधों का वैज्ञानिक विश्लेषण। सभी कुछ जानिये इस "मिट्टी चिकित्सा वैज्ञानिक प्रयोग" पुस्तक द्वारा। वैदिक काल से अधुनातन युग तक हुए मिट्टी चिकित्सा पर अनेक शोध कार्यों का अपूर्व संथन एवं विलक्षण समन्वय पुस्तक में हुआ है। मिट्टी चिकित्सा पर इस प्रकार का अध्ययन, शोध मंथन तथा अवगाहन स्तुत्य है। अनुभव एवं शोध के आधार पर प्राकृतिक चिकित्सा हिन्दी साहित्य में एक सशक्त एवं समर्थ हस्ताक्षर आपके हाथों में है। पूर्व प्रकाशित "मिट्टी चिकित्सा वैज्ञानिक अध्ययन" शोध पत्र विभिन्न आयुर्वैज्ञानिकों द्वारा प्रशंसित, अब उसी को विस्तार में जानिये इस शोध प्रबन्ध में, कबीर की घोषणा - 'जे धरनी महारस चखा" वही स्वस्थ है योगी है। आप भी आइये धरती के उस महारस को चखिए।

सजग पाठकों! स्वास्थ्य के सम्बन्ध में अनेक भ्रांत धारणायें हैं। कोई स्थूलता को तो कोई बीमारी न होने को स्वास्थ्य मानबैठें हैं। लेकिन वास्तव में सही स्वास्थ्य क्या है? रंग किस प्रकार से आपके समग्र व्यक्तित्व तथा स्वास्थ्य को प्रभावित करता है आयुर्वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक विश्लेषण "रंगों की रहस्यमय रंगीन दुनिया" निरन्तर होश एवं जागरण के साथ किया गया अभ्यास दिव्य संभावनाओं को उद्‌घाटित करता है। "जीवन का उत्कर्ष" चेतना जागरण का काव्य "अस्तित्व काउद्‌घाटन" आदि अनेक ध्यानस्थ स्वस्थ सशक्त कृतियों को पढ़िये इसी पुस्तक में संलग्न पुस्तक "अप्प दीपो भव" में, और बहुत कुछ जानिये जाग्रत-जीवन के सम्बन्ध में।

डा. ना. क. नीरज प्रणीत स्वास्थ्य एवं चिकित्सा के अपूर्व प्रकाशन ?

1-जल-चिकित्सा (Hydro therapy) जन्म तथा लय मृत्यु का प्रतीक जल, स्वास्थ्य एवं चिकित्सा के लिए कितना उपयोगी है, विभिन्न रोगों में जल चिकित्सा के प्रयोग का वैज्ञानिक अध्ययन तथा विश्लेषण। जिसका Foreword लिखा है राजस्थान सरकार के पूर्व हेल्थ डायरेक्टर तथा जयपुर मेडिकल कॉलेज के हाइजिन के प्रो. डा. एस. एन. कंसल ने तथा तत्कालिन स्वास्थ्य मंत्री त्रिलोकचन्द जैन ने दो शब्द लिखें हैं। मूल्य 10-00 रु

2-स्वास्थ्य प्रभा (Lustuie of health) :- रोगाणुसिद्धान्त की निरर्थकता, जीवनी शक्ति, उपवास, यौगिक आसन, प्राणायाम बंध, ध्यान, संगीत, चुम्बक, एक्युप्रेशर, जीवनदायक आहार, सूर्य, जल, मिट्टी आदि विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा प्रविधियों का चिकित्सा एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से वैज्ञानिक विवेचन। आधुनिक खोजों के आधार पर स्वास्थ्य एवं जैविक आहार का विश्लेषण। बड़ा आकार पृष्ठ 212 मूल्य 12-00 मात्र

3-मिट्टी चिकित्सा वैज्ञानिक प्रयोग

Mud therapy : Scientific Research Study

4-अप्प दीपो भव (Be a light unto thyself) स्वास्थ्य की अनूठी अनुभूति : अध्यात्म विज्ञान की ऊँची छलांग। स्वास्थ्य, अध्यात्म एवं विज्ञान का अपूर्व अनुभूत समन्वय 'अप्प दीपो भव'। पुस्तक 3 व 4 का मूल्य 20-00

पुस्तक सं. 2, 3 व 4 का रियायती मूल्य 25-00

5-स्वास्थ्य-दीप :-लेखक की अब तक प्रकाशित 87 लेखों में से 25 स्वास्थ्य लेखों का संग्रह। रोग ग्रस्त, निराश, हताश, त्रस्त, अस्त होते !जींवन का प्रकाश है यह स्वास्थ्य दीप''। रोग के अंधेरे में स्वास्थ्य का प्रकाश दिखायें।

स्वास्थ्य निर्माण प्रकाशन माला द्वितीय पुष्प

अनमोल मिट्टी के बोल

मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक प्रयोग

(MUD-THERAPY)

लेखक

डा. नागेन्द्र कुमार नीरज

निदेशक व चिकित्सा प्रभारी

सोभाग प्राकृतिक-योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र

अजमेर (राज.) 305001

सोभाग प्राकृतिक-योग चिकित्सा एवं

अनुसंधान केन्द्र

अजमेर (राज.) 305001

प्रकाशक :—
स्वास्थ्य निर्माण प्रकाशन
सौभाग प्राकृतिक-योग चिकित्सालय,
पृथ्वीराज मार्ग, अजमेर-305001

Rs-20.00

प्रथम संस्करण, 1984

Title-(1) MITTEEC HIKITSA : VAIGYANIC PRAYOG
Subject–MUD-THERAPY
(2) APPO DIPO BHAVA
Subject–NATURO SPRITUO THERAPY
Author–NAGENDRA KUMAR NEERAJ

Sobhag Prakritik - Yogic Chikitsa aur Sodh Kendra
PRITHVIRAJ MARG, AJMER 305001 (Rja.)

मुद्रक : बंसल प्रिन्टर्स,
8/243, माली मोहल्ला,
भट्टी कटला, अजमेर.

अर्पित हैं समर्पित हैं

वात्सल्मयी मां को !
जिन्होने बचपन में ही
अलविदा कह कर
शाश्वत सत्य का द्वार खोला

करुणामयी वसुन्धरे को ।
जिन्होंने मरु-जीवन में
चिरन्तन प्रेम का अमृत घोला

परम पुज्य पिता को !
जिन्होंने सत्य क्या है ? स्वास्थ्य क्या है ?
यह जिज्ञासा दी
गति ही जीवन है, निर्झर की तरह
बह रहा क्षण-प्रतिक्षण है....
परिवर्तनशील मन है, मरणधर्मा तन है....
अमरत्व को पाने की आशा पैदा की

दिव्य गुरुजनों को !
जिन्होंने सत्य-पथ पर
आरूढ़ किया, परम स्वास्थ्य दिया
मुझ जैसे मूढ़ में चैतन्य का जलाया दीया
गहन अज्ञानतम को अस्त किया
"अप्पो दीपो भव" का
असाध्य मार्ग प्रशस्त किया
मृत्यु का घूंघट उठा
अमरत्व को उद्घाटित किया

दो शब्द

जब-जब व्यक्ति प्रकृति से विचलित हुआ है तब-तब व्यक्ति के स्वास्थ्य में विकृति, मन में तनाव, समाज में विषमता तथा हिंसा का प्रादुर्भाव हुआ है। आधुनिक सभ्यता से अभिशप्त दुनिया को एक ऐसी सम्यक व्यवस्था की आवश्यकता हैं जो शरीर, मन, आत्मा, समाज यानि जीवन के प्रत्येक तल पर समाधान प्रस्तुत कर सके। इस कसौटी पर प्राकृतिक चिकित्सा खरी उतर रही है। प्रकृतिक चिकित्सा जीवन का महाविज्ञान भी है और जीवन जीने की श्रेष्ठ कला भी। पर्यावरण समाज, धर्म नीति, आर्थिक, शारीरिक, मानसिक, आत्मिक, स्वास्थ्य, सौन्दर्य, सौहार्द, तथा समय यानि जीवन के प्रत्येक तल पर प्राकृतिक-योग चिकित्सा सामंजस्यपूर्ण सोहार्द निर्मल तथा स्वस्थ दृष्टि का विकास करती है। यह बहुआयामी तथा बहु प्रभावी जीवन की एक विशिष्ठ दर्शन है। प्राकृतिक चिकित्सा का एक विशिष्ठ अंग रहा है "मिट्टी चिकित्सा" लेकिन आज आम आदमी की दृष्टि में मिट्टी अपेक्षित हो रही है। इसी मिट्टी को चिकित्सा की दृष्टि से इसकी उपयोगिता पर इस पुस्तक में सारगर्भित वैज्ञानिक विवेचन किया गया है। जिससे पाठक अवश्य लाभान्वित होंगे। जीवन और स्वास्थ्य के संबंध में वैज्ञानिक तथा व्यावहारिक दर्शन को सशक्त किन्तु सरल ढ़ंग से इस पुस्तक के साथ संलग्न पुस्तक "अप्प दीपो भव" पुस्तक में दर्शाया गया है।

आम आदमी अपने में स्वास्थ्य के प्रति एक स्पंदन एवं नवीन जागरण महसूस करे। रोग मुक्ति के साथ-साथ स्वास्थ्य सुरक्षा एवं सम्बर्द्धन के इस नये विज्ञान और कला द्वारा समस्त राष्ट्रीय स्वास्थ्य को एक नया संस्कार, नया मनोबल तथा नया गतिमान स्फूर्त चरण दिया जा सके। प्राकृतिक चिकत्सा पद्धति के अनुसंधानात्मक तथ्यों को सार्वभौम एवं सार्वजनीन बनाया जा सके इन्ही सारे लक्ष्यों की पूर्ति हेतु हमने आपके सामने स्वावथ्य निर्माण प्रकाशन माला का द्वितीय तथा तृतीय पुष्प प्रस्तुत कर रहे हैं। प्रथम पुष्प "स्वास्थ्य-प्रभा" का प्रवुद्ध पाठकों ने जो सम्मान दिया उसी से उत्साहित होकर हमने इस प्रकाशन का निर्णय लिया है। स्वास्थ्य चेतना जागरण के इस विनम्र प्रयास का खुले दिल से प्रवुद्ध पाठक स्वागत करेंगे इसी आशा एवं मंगल कामना के साथ आपकी सेवा में समर्पित है।

सम्पतमल लोढ़ा
अध्यक्ष

❋ आमुख ❋

योगाचार्य स्वामी आनन्दानन्द जी

अधिष्ठाता, योगसाधना आश्रम, जयपुर
निदेशक, राजकीय यौगिक चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र, जयपुर
सदस्य सेन्ट्रल काँसिल आफ रिसर्च इन योग एण्ड नैचुरोपैथी दिल्ली

मल्वं बिभ्रती गुरुभृद् भद्रपापस्य निधनं तितिक्षुः ।
वराहेण पृथिवी संविदाना सूकराय विजिहीते मृगाय ।।

ऋग्वेद 12/1/4

भावार्थः- पृथिवी अपने धारण आकर्षण से सब पदार्थों को अपने पर रखती है और सूर्य के सन्मुख चलने से जल आकाश में चढ़ता और बरसता है। उस पृथिवी को उपयोगी बनाने में मनुष्य प्रयत्न करें ।।''

वर्तमान विश्व को विज्ञान का श्रेष्ठ युग कहा जाता है। विज्ञान की प्रगति के साथ जैसे भौतिक संपदा की वृद्धि हो रही है वैसे नये नये रोगों की भी उत्पत्ति हो रही है। रोग निर्मूलन के लिये चिकित्सा विज्ञान नई-नई औषधियों का आविष्कार में तत्पर है। एक उत्तेजक औषधि की प्रतिक्रिया को प्रशमित करने हेतु दूसरी, तीसरी, चौथी अनेक उत्तेजक औषधियों का उत्पादन में अविरत प्रयास चल रहा है, किन्तु रोगों का प्रशमन के बजाय महाभारत की संग्राम क्षेत्र में चक्रव्युह में प्रविष्टित अभिमन्यु की तरह चारों ओर के आक्रमण से हतप्रभ तथा दिशाहीन की भांति आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की दयनीय स्थिति है।

भौतिक संपद वृद्धि की प्रतिस्पर्धा में आजकल लोगों का जीवन अस्त व्यस्त, कृत्रिम तथा औषधियों पर आधारित होने लगा है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष-रुप चारों पुरुषार्थ का चरितार्थ साधन सबल-स्वस्थ मनुष्य के द्वारा ही सभंव होता है।

मनुष्य, पशु-पक्षी, कीट-पतंग, वृक्ष-लता वनस्पति आदि सब सजीव

श्रौर दृश्य -अदृश्य सब निर्जीव पदार्थ मिट्टी से ही सृष्ट है। गीता के तृतीय अध्याय चतुर्दश श्लोक में वर्णन है

अन्नाभ्दवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाभ्दवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुभ्दवः ॥

भावार्थः अन्न से प्राणी होते हैं। वर्षा से अन्न उत्पन्न होता है। यज्ञ से वर्षा होती है और यज्ञ कर्म से उत्पन्न होता है।

महाभारत के शान्ति पर्व एवं तैत्तिरीय उपनिषद् में भी गीता की उपरोक्त वचन के अनुरुप उल्लेख है।

प्रसंग क्रम में नश्वर शरीर का नश्वरत्म प्रतिपादन करते हुए कहा जाता है कि मिट्टी का शरीर मिट्टी में मिल जाता है।

इससे यह प्रतिपादित होता है कि शरीर और मिट्टी का संबंध गहरा है। जरा व्याधि-मृत्यु मनुष्य तथा प्राणियों के लिये पकृति का अनिवार्य विधान है किन्तु तीनों दशाओं से मुक्ति पाने हेतु प्राणी मात्र ही सचेष्ट है। विशेष मनुष्य इतर प्राणी समूह बुद्धिजीवी मनुष्य समाज से दूर पहाड़-पर्वत व जंगलवासी होने के नाते प्रकृति में उपलब्ध प्राकृतिक साधन द्वारा स्वयं व्याधि से मुक्ति पा लेते हैं। अवश्य प्राचीन काल में मनुष्य भी प्राकृतिक साधन तथा जल, वायु, मिट्टी, वनस्पति आदि से रोग निवारण व रोगाक्रमण से मुक्त रहने में सचेष्ट रहते थे, किन्तु सभ्यता तथा यंत्रों के साथ-साथ मनुष्य प्रकृति से दूर हटता-हटता अप्राकृतिक तथा कृत्रिम जीवन यापन में बाध्य हो गया है। इस हेतु मनुष्य भौतिक संपदशाली होने की होड़ में पड़कर नाना प्रकार रोगों एंव उत्तेजक औषधि में जकड़ता जा रहा है। इससे मुक्ति हेतु पुनः प्रकृति का सहारा पाने के लिए मनुष्य प्रयासशील है। इस युग सन्धिक्षण में डा. नागेन्द्र कुमार नीरज प्राकृतिक चिकित्सा का अन्यतम अंग 'मिट्टी चिकित्सा' नामक यह पुस्तक जन साधारण के हाथ में दे रहा है।

डा. नीरज प्रकृति प्रेमी है। किशोर वयस से ही प्राकृतिक चिकित्सा

के प्रति आकृष्ट होकर गहन अध्ययन के साथ साथ इस चिकित्सा कार्य में भी संलग्न हो गया है। अनुसन्धितसु डा० नीरज शुद्ध सात्विक विचारशील उद्दीयमान लेखक है। भारतीय संस्कृति पर आधारित प्राचीन चिकित्सा तत्त्व का ज्ञान प्राप्ति हेतु वेद, उपनिषद, आयुर्वेद आदि ग्रन्थों का अध्ययन करने के साथ–साथ देश विदेशों के लब्ध प्राकृतिक चिकित्सकों की उपलब्धियां निजी जीवन में उतारकर असंख्य रोगियों पर भी प्रयोग करता रहा। यह पुस्तक प्रयोगात्मक उपलब्ध प्रस्तुत ज्ञान के आधार पर लिखी गयी है।

अध्यवसायी युवा चिकित्सक ने इस पुस्तक में ऋग्वेद, अर्थववेद का दृष्टान्त तथा महिमा द्वारा जनमानस को उदबुद्ध करने का प्रयास करते हुए मिट्टी का क्रम विश्लेषण एंव विभिन्न रोगों पर मिट्टी का प्रयोग विधि और लाभ का वैज्ञानिक निष्कर्ष आदि विस्तारित रुप में वर्णन किया है जिससे कि पीड़ित, और संतप्त जनता रोग निवारण में स्वयं को स्वावलम्बी बनाने में सक्षम हो सके।

मैं प्राकृतिक चिकित्सा में दत्तचित्त उत्साही नवयुवक डा० नीरज के उज्जवल भविष्य की कामना करता हूँ साथ-साथ यह आशा करता हूँ कि जनता इस अमूल्य कृति मूलक 'मिट्टी चिकित्सा' पुस्तक के द्वारा स्वयं को स्वास्थ्य में समृद्ध करने में समर्थ होगी।

शिवे ते स्तां धावापृथिवी असंतापे अभिश्रियौं।
शं ते सूर्य आ तपतु शं वातो वातु ते हृदे।
शिवा अभि क्षरन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः॥

अथर्ववेद 8/2/14

भावार्थ; हे मनुष्य तेरे लिए आकाश और पृथिवि मंगलकारी, संताप रहित और सब तरह ऐश्वर्यप्रद है। सूर्य तेरे लिये शांति से तपता रहता है और पवन तेरे हृदय के लिये मन्द मन्द गति से बहती रहती है। मंगल दिव्य गुण वाले उत्तम रस स्वस्थ जल तेरे लिये प्रवाहित हो रहा है जिससे ये सब पदार्थों से उपकृत होकर तू सुखी जीवन बिता सके।

योग साधना आश्रम
जयपुर
26-1-84

ॐ तत्सत्

स्वामी आनन्दानन्द

चिन्तन के नये आयाम

देहातीत दिव्य अंतरात्मन् ! पाठक गण !

आइये जीवन के एक नूतन आयाम को ढूढें। जीवन के परम रहस्यों में एक अद्वितीय रहस्य है यह माटी। जीवन का परम सत्य है यह मिट्टी। कितने सम्राट आये और गुजर गये। कितनी बड़ी-बड़ी महलें, अट्टालिकाएं, राज प्रसाद बने और मिट गये। कितनी संस्कृतियां एवं सभ्यताएं इस दुनिया में विकसित हुई, विकास के असीम आकाश को छूकर, पानी के बुल-बुले की तरह, बालू के भीत के समान विलिन हो गयी, पनपी, विकसी और उजड़ गयी। बनी और मिट गयी। लेकिन यह मिट्टी का कण वही है जो सहस्त्र सहस्त्र शताब्दियों पूर्व थी। एक दिन हम लोग भी मर मिटकर इस मिट्टी में मिल जायेंगे। यह सामान्य मिट्टी नहीं है। यह जीवन का समग्र दर्शन है, इतिहास है, विज्ञान है तथा कला है। महान मिट्टी अपने गर्भ में अतीत के अनेक इतिहास छिपाये हुए है। मोहनजोदड़ो और हडप्पा के खंड-हरों से लेकर बेबीलोन और मेसोपोटेमिया के प्राचीन विकसित संस्कृति के अवशेषों पर दृष्टि ड़ालें। इनसे प्राप्त बरतन, मूर्त्तियां आदि प्राचीन सुविक-सित विज्ञान, कला, वाणिज्य की गाथा कह रहे है। पर वह सब कहां गयीं ? आज विश्व में पद एवं शक्ति के पीछे इतना पागलपन क्यों ? हम मिट्टी के पुतले है और अन्त हमारा मिट्टी ही है फिर इतनी विक्षिप्तता क्यों? कितना अशांत है आज विश्व और उस अशान्ति का एक मात्र कारण हैं : "जीवन भर स्वयं से अपरिचित रह जाना" हमारे 'स्वयं' का स्वरूप क्या है ? स्वयं कैसे विकसित हो पुष्पित तथा सौरभित हों। आइये इस पर चिन्-तन करें। स्वयं का विकास हमारे स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। और स्वास्थ्य मन शरीर एवं आत्मा का सम्यकत्व स्थिति है। शरीर के तल पर स्वस्थ होते हुए भी यदि मन और आत्मा के तल पर अराजक हैं तो वह स्वास्थ्य नहीं है। सही स्वास्थ्य मन और आत्मा का स्वास्थ्य है। जब आत्मा का

स्वास्थ्य उपलब्ध होता है तब सारी सृष्टि सौरभित हो उठती है, प्रकृति सहभागी वनती है, उत्सव मनाती है। आत्मा के स्वास्थ्य उपलब्धि में सबसे दुर्जेय वाधा है हमारा अहंकार। एक प्यारी वोध कथा—एक शांत सरोवर का तट। एक विशाल वट वृक्ष खड़ा है। उसकी घनी छाया में अनेक जीव विश्राम कर रहे हैं। डालों पर रंग विरंगे पंछी गीत सुना रहें हैं। दूर देश के श्रान्त क्लान्त पथिक थकान मिटा रहे हैं। पास में ही दो वटवीज पड़े हैं। एक ने कहा—सखे! यह वट दादा कितने महान हैं। इनकी छत्र-छाया में हजारों जीवन सुरक्षा पा रहे है। क्लान्त पथिक थकान मिटाकर तथा नव-जीवन प्राप्त कर अपने गंतव्य मंजिल पर निकल पड़ते हैं। अनेक जीवों के आश्रय तथा प्राण दाता है ये वट दादा। दूसरे बीज ने कहा—बन्धु तुम भी दादा जैसे महान हो सकते हो। वह सम्भावना तुम्हारे अन्दर है। पहले बीज ने कहा—नहीं रे नादान! यह कैसे हो सकता है। दादा महान है। उन जैसा हम कहां हैं। दूसरे बीज ने उत्तर दिया—इसके लिए मिटना होगा। अपने खोली (अहं) को गलाना होगा। गले बिना भविष्य कहां ?

पहले बीज ने कहा-कैसी दार्शनिक बातें कर रहा है रे। यह असंभव है इतने भाग्यवान हम कहां है।

कुछ दिनों बाद बारिश हुई। पहला बीज गलने के लिए राजी न हुआ, दुसरा बीज अपने को प्रकृति पर छोड़ दिया, राजी हो गया गलने के लिए, उपर का आवरण गल गया, खोली (अंह) टूट गयी। अंकुर निकल आये, फिर पौधा बना....वृक्ष बना, फूल आये, उसके सुवास से सारी सृष्टि महक उठी। आज उसकी शाखाएं दूर-दूर तक आकाश में फैली हुई है। बच्चे उसकी छाया में क्रीड़ा करते हैं, पथिक विश्राम पाते हैं डालियों पर चिड़ियां संगीत सुनाती हैं, हवाएं झूला झूलाती हैं, वर्षा नहलातीं है, वृक्ष आह्लादित होता है, परम आनन्दित तथा प्रफ्फुलित होता है। दिग-दिगन्त तक उसकी सुवास फैलकर परम उत्सव में शामिल होने के लिए,

नृत्य के लिए आमंत्रण देता है। वह बीज अपने को मिटाकर कितना कुछ पा लिया। पहला बीज पड़ा-पड़ा वैसे ही सड़ गया, जो संभावना थी वह समाप्त हो गयी, मिट गयी। हम भी वैसे ही समाप्त हुए जा रहे हैं। अहं को पोषण करने के लिए भले हम राष्ट्रपति या प्रधान मंत्री बन जाये या कोई विशिष्ट पद प्राप्त कर लें परन्तु जीवन का आनन्द कहां है ? वहां आह्लादित जीवन कहां ? जितना बड़ा अहंकार उतनी बड़ी विक्षिप्तता तथा उतनी ही बड़ी पद पाने की लालसा। बड़े-बड़े राष्ट्राध्यक्षों के मनोवैज्ञानिक विश्लेषण से इसी निष्कर्ष पर पहुंचा गया है। चाहे हिटलर रहा हो या लेनिन, तैमूरलंग, चंगेजखां, नादिरशाह या मुसोलिनी सभी हीनता मनो-ग्रंथि से पीड़ित थे। राष्ट्राध्यक्ष बनकर यह सिद्ध करना चाहते थे कि वे भी 'कुछ' हैं। यह अहंकार की घोषणा थी जो स्वास्थ्य से पृथक करती है, स्वयं से तोड़ती है। आज अहंकार के कारण ही इतनी प्रतिस्पर्द्धा है, तनाव है दबाव है, पागलपन है, तथा बीमारिया है। क्षुद्र अहं के मिटने से ऐसा भान होता है कि कहीं हम स्वयं न मिट जायें। यदि हम दूसरे बीज की तरह अहं की खोली को मिटाने के लिए राजी हो जायें तो हमारे अन्दर से भी विराट का उद्भव होगा परम स्वास्थ्य पुष्पित होगा, खिलेगा। यही जीवन की परम अर्थवता है तथा सार्थकता है।

मिट्टी चिकित्सा हमें उसी परम स्वास्थ्य की ओर इंगित करता है। मिट्टी से जीवन जन्म लेता है और मिट्टी में ही लय हो जाता है। जन्म और मरण के बीच की यात्रा में भी स्वस्थ पूर्ण जीवन जीने का एक ही रास्ता है मिट्टी का भरपूर सम्पर्क। प्रकृति के इस रहस्य को न जान पाने के कारण ही हम बीमार होते हैं। फिर उस बीमारी में भी मिट्टी का सद्-प्रयोग हमें स्वास्थ्य दे सकता है। इस रहस्य को जो जान लेते हैं वे स्वस्थ पूर्ण जीवन जीने का रास्ता पा लेते हैं, अन्यथा भटकते रहते हैं।

इसी रहस्य को उद्घाटित करने का प्रयत्न इस पुस्तक द्वारा की गयी है। इसके पूर्व एडाल्फ जस्ट, लूईकूने, बापू, आदि अनेक मनीषियों ने इस

सत्य का उद्घाटन किया है। आज विज्ञान का युग है और विज्ञान सार्वभौम होता है, उसी विज्ञान के आधार पर "मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक प्रयोग" आपके समक्ष प्रस्तुत है। आज इस क्षेत्र में पाश्चात्य जगत में तेजी से अनुसंधान हो रहे हैं, लेकिन यह पुरातन विज्ञान भारत के अवैज्ञानिक मानस से लुप्त होता जा रहा है। हिन्दुस्तान में विज्ञान विकृत, लूट-खसोट की राजनीति में रूपान्तिरित होता जा रहा है, जिसका उदाहरण आये दिन वैज्ञानिकों के आत्म-हत्या प्रवृत्ति से मिलती रहती है। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति आज के इस दम-घोटू वातावरण में विकास के लिए सिसकती रहे तो आश्चर्य क्या ? अब तक के सभी प्रधानमन्त्री, मुख्यमन्त्री तथा स्वास्थ्य मंत्री बापू के नाम पर स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में लोगों को मूर्ख बनाने के सिवा किया ही क्या है ? आज बापू के देश में बापू की अनन्य चिकित्सा "प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति" मोहताज है। जब कि रूस और चीन जैसे साम्यवादी देश इस चिकित्सा पद्धति को अपनी स्वास्थ्य सेवाओं का मुख्य आधार बना चुके हैं। और हमारी चिकित्सा सेवा गुलामी के समय की ब्रिटिश साम्राज्यवादी के आधार पर आधारित है। अंग्रेज चले गये लेकिन हमारे शासकों को मानसिक गुलामी में इस कदर जकड़ गये कि कितनी पीढ़ियों के बाद भी वह गुलामी स्वास्थ्य, चिकित्सा या किसी भी क्षेत्र में छूटने वाली नहीं है। आज यदि भारतीय स्वास्थ्य सेवा भी प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित होती (यदि बापू जिन्दे रहते तो अवश्य होती) तो आज जो अरबों रुपयों की स्वास्थ्य सेवा के नाम पर लूट-खसोट की जा रही है वह नहीं होती बल्कि स्वास्थ्य सेवा बेहतर होती। भगवान् इन शासकों को सद्बुद्धि दे, अभी भी समय है। प्राकृतिक चिकित्सा को मुख्य आधार बनाकर स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में भारत विश्व को निर्देश दे दे सकता है तथा अग्रगन्य राष्ट्र बन सकता है

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में मिट्टी चिकित्सा का प्रमुख्य स्थान है, मिट्टी चिकित्सा पर कुछ पुस्तके उपलब्ध हैं, लेकिन वैज्ञानिक जन मानस मिट्टी को हेय दृष्टि से देखता रहा है। यद्यपि इस पर शोध कार्य अधिक हुए है लेकिन भारत का आम आदमी यहां तक कि प्राकृतिक चिकित्सक

भी इससे अनभिज्ञ रहे हैं। इन सारी बातों को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तक का प्रणयन हुआ है। मिट्टी चिकित्सा के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य के लिए पंच तत्व के अन्य प्रविधियां भी आवश्यक है यह भी इस पुस्तक में संक्षिप्त रूप से दी गयी है। हमारा स्वास्थ्य हमारी जीवनी शक्ति पर निर्भर करती है, जीवनी शक्ति कैसे बढ़ती है, इसका सविस्तार वर्णन पुस्तक के अन्त में दिया गया है। यह शोधपूर्ण अध्ययन वैज्ञानिक, होने पर भी रोचक है। इस पुस्तक के साथ ही स्वास्थ्य के क्षेत्र में "अप्प दीपो भव" एक क्रांतिकारी पुस्तक का भी जन्म हुआ। अप्पो दीपो भव यानि अपना दीपक आप स्वयं बने। स्वास्थ्य एवं अध्यात्म अन्योन्याश्रित है। इन दोनों ही क्षेत्र में मार्गदर्शक की आवश्यकता होती है लेकिन यात्रा स्वयं करनी पड़ती है। ध्यान के क्षणों में जन्में विविध विधाओं का संकलन है यह पुस्तक है। स्वास्थ्य और परमात्मा हमारा स्वभाव है। हम अपने मुंर्च्छा एवं बेहोशी को तोड़े, अपना प्रकाश स्वयं बने चैतन्य की ज्योति जलायें। चैतन्य की ज्योति जलते ही निरर्थक कूरा कर्कट जल जायेगा सार्थक स्वास्थ्य एवं परमात्मा ही बचेगा। यही हमारा अस्तित्व है। यही हमारा स्वाभाव है।

स्वास्थ्य स्वयं में काव्य है। स्व स्थिति के क्षणों में कविता निर्झर की तरह फूटतीं है बहती है। अप्प दीपो भव मे काव्य फूटी है झरी है, बही है। शान्त स्थिति में. पढने से आत्मा अपनी परम बूलन्दी पर पहुचती है जो उसका स्वभाव हैं।

इसमें में अवतरित बोधपूर्ण कहानी, काव्य, लेख तथा व्याख्यान सांयकालीन ध्यान के पश्चात दिये गये प्रवचन का कुछ अंशों का संकलन "अप्पो दीपो भव" के रुप में स्वयं प्रकाश बनाने की दिशा में सहयोगी हो सकेगा यहीं आशा है।

मुख्य पृष्ठ के कलाकार है सुहृद मित्र हरीश वर्मा जिनके कई चित्र पुरस्कृत एवं प्रशंसित हो चूके है। जीवन का उद्भव स्वास्थ्य एवं विकास जाग्रत चेतना ज्योति पर निर्भर करती है। जाग्रत चेतना ज्योति को धारण किये हुए है मिट्टी का मृण्मय आकार और आकार का स्वास्थ्य पृथ्वी के भरपूर सहयोग से ही हो सकता है। पृथ्वी अपनी स्वजातीय शरीर को खिलने का खूब अवसर देती है स्वस्थ शरीर में ही आत्मा के फूल खिलते हैं। पृथ्वी इस संभावना को प्रकट होने में सहयोगी बनती है। खिले आत्मा के सौरभ से सारा ब्रह्माण्ड सौरभित हो उठता है। यही जीवन का चरम उत्कर्ष है। चरम ऊंचाई....मिट्टी का मृण्मय दीया टूट-बिखर कर अन्त में

मिट्टी में मिल जाता है। उद्भव....विकास मृत्यु का अस्तित्व मिट्टी है ....पृथ्वी पर यह चक्र अनन्त वरसों से चल रहा है। मिट्टी को नकारना अपने अस्तित्व को नकारना है। इस थीम को बड़ी बारीकी से प्रतिबिम्बित किया गया है इस कला-चित्र में, इसके लिए हरीश वर्मा का आभारी हूँ। प्रूफ रिडिंग तथा सुन्दर कलात्मक मुद्रण का कार्य श्री कमल जैन तथा श्री कृष्ण कुमार बंसल ने किया है इसके लिए हम विशेष आभारी हैं।

परम श्रद्धेय पुज्यास्पद स्वामी आनन्दानन्द जी का हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने व्यस्ततम समय में से कुछ समय निकालकर पाण्डुलिपि का पूर्णत: अवलोकन करने के पश्चात प्रेरणा भरे शोधपूर्ण आमुख लिखकर मुझे उत्साहित करने की कृपा की है। 85 साल की उम्र में भी युवा उमंग से परीपूर्ण पुज्य स्वामी जी का दिव्य वात्सल्य मेरे लिए सदैव प्रकाश स्तम्भ सा रहा है। जिससे चतुर्दिक फैलता प्रकाश नित्य-नूतन विकास-पथ को प्रशस्त किया है।

पुज्यवर डा. सुव्रामदास जी, संचालक, प्राकृतिक चिकित्सालय, जयपुर का वात्सल्य मेरे सम्यक विकास में सदैव प्रेरणा प्रद रहा है। जयपुर कार्य काल में इस पुस्तक लेखन में भी आपकी प्रेरणा मुझे सदैव प्रोत्साहित करती रही है, इसके लिए मैं हृदय से आभरी हूँ।

केन्द्र के संस्थापक अध्यक्ष सेठ श्री सम्पतमल लोढ़ा का विशेष आभारी हूँ जिन्होंने मुझे इस केन्द्र द्वारा पूर्ण स्वतंत्रता के साथ शोधात्मक कार्य करने का शुभअवसर प्रदान किया है। उनका प्रारम्भ से ही यह विचार रहा है कि त्रस्त रोगियों को जीवन की सही दिशा मिले ताकि वे आजीवन स्वस्थ्य रह सके। इसी दृष्टि से आपने इस केन्द्र की स्थापना की।

इस शोध-ग्रंथ का प्रणयन 1979 से प्रारम्भ होकर 1983 में समाप्त हुआ। इसके लेखन में अनेक देशी-विदेशी पुस्तकें, पत्रिकाओं तथा सुहृद चिकित्सक-मित्रों का भी सहयोग मिला है इसके लिए उन सबका आभारी हूँ। उन हजारों स्वास्थ्य साधको का विशेष आभारी हूँ जिन पर मिट्टी चिकित्सा के विभिन्न प्रयोग शोध अध्ययन करने को मिला है।

अन्त में अपने विज्ञ पाठको से विनम्र निवेदन करता हूँ कि पुस्तक में प्रूफरीडिंग तथा अन्य त्रुटियां तथा अपूर्णता रह गयी है उसके संबंध में अवश्य सूचना देंगे ताकि अगले संस्करण में पुस्तक और अधिक सुरुचिपूर्ण तथा सुन्दर बनाया जा सके।

सब्बं मंगलं भवतु लेखक

महर्षि दयानन्द निर्वाण शताब्दी नागेन्द्र कुमार नीरज

मां ! धरती की वन्दना !

भटक रहे हम दर - दर
बढ़ रहे किस युग भू पर
चरण पड़ेगा कब मंजिल पर
सदियों से सूनी डाल पर
राग से तू भर दे
वर दे मां ! वर दे !!

गलत हम आहार - विहार कर
भटक रहे स्वास्थ्य को खो कर
मूर्च्छित विक्षिप्त में होश पैदा कर
बहा ! आरोग्य अमृत जन-उर पर
जग, स्वास्थ्य - सुधा से भर दे
वर दे स्वास्थ्यदा मही ! वर दे !!

सारा जीवन बन गया आडम्बर
रुग्ण जीवन जी रहे मर कर
स्वास्थ्य, स्वप्न रह गया बनकर
उर में आरोग्य - दीप जलाकर
स्वास्थ्य-संक्रमण तिमिर हटाकर
प्रकाश भर, जगमग जग कर दें
वर दे आरोग्य दा विश्वम्भरे! वर दे!!

सारी प्रकृति हंसती है हम पर
नियति, युग, शशि दिग् -भास्कर
शुचि रव सुधा से सिंचित कर

मृदुमलय-स्वास्थ्य बरसा कर
बच्चों को आंचल तल कर दे
वर दे मां मेदिनी ! वर दे !!

बेकली के राग पर
बहा ज्योतिमय निर्भर
द्रोह मोह नैराश्य, क्षोभ, डर
से द्वेषित घृणित जन सागर
आरोग्य, अहिंसा की लहर भर दे
वर दे मां धरणी ! वर दे !!

क्षमामयी मां ! तेरा कर
दयामयी मां ! तेरा अन्तर
प्रेममयी मां ! तुम हो अमर
सर झुके मां ! तेरे चरणों पर
करुणा, दया क्षमा से भर दे
वर दे क्षमा-क्षोणी ! वर दे !!

सुधामयी मां ! तेरा अन्तः गह्वर
क्षेममयी, मां ! तेरा प्रतिस्वर
वात्सल्यमयी मां ! तेरा अंचर
हम है मां ! तुम पै निर्भर
अबोध बच्चों में प्रेम मैत्री भर दे
वर दे मां उर्वी ! वर दे !!

शुभ्र स्वास्थ्य को ला भू पर
फैला दे अगम नील अम्बर
मां अचला ! कलुष भेद तम हर
पियूष-प्रेम, आरोग्य बरसा कर
अनन्ता! अनन्त जग को भर दे
मां धरित्री ! हमे तुम यही वर दे!
वर दे स्वास्थ्यदा मां ! वर दे !!

प्रथम अध्याय

मिट्टी-चिकित्सा का इतिहास

आधुनिक विकसित प्राकृतिक चिकित्सा की अनेक शाखाएँ हैं। इनमें मिट्टी-चिकित्सा का एक विशिष्ट स्थान है। चिकित्सा के रूप में मिट्टी कब से प्रयुक्त होती आ रही है, यह अनुसंधान का विषय है। भारतीय संस्कृति के आदि इतिहास का अवलोकन करने से पता चलता है कि वैदिक सुसंस्कृत तथा वैज्ञानिक मानवों को मिट्टी की महिमा का भली-भांति ज्ञान था। विश्व के सवसेप्राचीन ग्रंथ वेदों के आधार पर इसके अकाट्य प्रमाण दिये जा सकते हैं।

वेदों में पृथ्वी (मिट्टी) के गुणों की महिमा :–

शताब्दियों पूर्व शान्त अरण्य में भूमि की महिमा का गान ऋषि के मुख से मुखरित हो उठा है :—

बलित्था पर्वतानां खिद्रं विभर्षि पृथिवी।
प्र या भूमि प्रवत्वति मह्ना जिनोषि महिनि ॥

स्तोमासस्त्वा विचारिणि प्रति ष्टोभन्त्यक्तुभिः।
प्र या वाजं न हेषन्तं पेरुमस्यस्यर्जुनि ।2।

दृह्ला चिद्या वनस्पतीन्क्ष्मया दर्धर्ष्योजसा।
यत्ते अभ्रस्य विद्युतो दिवो वर्षन्ति वृष्टयः ।3।

ऋग्वेद मं. ५ सूक्त ८४

अर्थात् हे पृथ्वी ! तुम कितनी गुणवती धैर्य धारण करने वाली हो ! हे पालनहार मां ! तुम पर्वतों के वल से समस्त प्राणियों का पालन करती हो। उदारमयी एवं वात्सल्यमयी हे पूजनीया ! पर्वतों के समान उदार हो तुम ! और अपनी उर्वरा शक्ति से प्राणियों की दीनता को नष्ट करती हो, इसलिए हे मां ! तुम वन्दनीय हो ! सत्कार करने योग्य हो !!

हे गतिमति पृथ्वी ! स्तोतागरण अपने सुन्दर-सुन्दर स्तोत्रों द्वारा तुम्हारे दिव्य गुणों की स्तुति करते हैं। हे प्रेरणामयी अर्जुनी ! तुम हिन-हिनाते हुए अश्व के समान मेघ को उत्कृष्ट कर्म के लिए प्रेरित करती हो।

हे सामर्थ्यवान मां धरित्री ! तुम अपने दिव्य सामर्थ्य से नाना वनस्पतियों को अपने वक्षस्थल पर धारण करती हो। हे वसुन्धरे ! तेजोमय ज्योतिर्मय अन्तरिक्ष से तुम पर विद्युत की चमक के साथ वृष्टि होती रहती है। इसलिए हे सर्वसहा भू ! समस्त जीवों का तुम पालन करती हो ! अतः अत्यंत पूज्यनीया हो ! वन्दनीय हो ! ! धन्य हो तुम हे मां ! ! !

जगत्-पालन-कर्त्री, निर्मल, पवित्र, स्नेहमही मां धरित्री की महिमा का कितना मार्मिक, सरस तथा सुन्दर यशोगान अथर्ववेद में किया गया है। निम्न ऋचाओं में मां धरती से श्री, स्वास्थ्य, स्थान, सुख तथा समृद्धि की मंगलयाचना की गई है।

सत्यं वृहद्‌तमुग्रं दीक्षा तपों ब्रह्म यज्ञः पृथिवीं धारयन्ति
सा नो भूतस्य भव्यस्य पल्युरुं लोंकं पृथिवीं नः कृणोतु (2)

अथर्ववेद का. १२ अ. २ सूक्त–१

अर्थात् हे मां धरित्री ! सत्य, तप, यज्ञ, ब्रह्मचर्य, दीक्षा और वृहत् जल तुम्हारे ही अंश हैं, अर्थात् तुम्हीं को धारण करने वाले हैं। भूत और भावी जीवों का पालन करने वाली उदार हृदया मां पृथ्वी, हम नाशवान जीवों को भी अपने गोद में शरण दे।

असंबाधं बध्यतो मानवानां यस्या उद्वतः प्रवतः समं बहु।
नानावीर्या औंषधीर्या बिभर्ति पृथिवी नः प्रथतां राध्यतां नः ।२।

अथर्व वेद २।१।१।२

अर्थात्-मां वसुन्धरे ! तुम अपनी ऊँची-नीची, समतल तथा सामर्थ्य-वती कोख में प्रभूत वीर्यवाली अमृत-तुल्य औषधियों को धारण करती हो।

हे मां ! तुम अपनी उस पावन गोद में हमें भी स्थान दो तथा हमारी कामनाओं को पूर्ण करो।

एक अन्य श्लोक है—

यस्यां समुद्र उत सिन्धुरापो यस्यामन्न कृष्टय: संबभूवु ।
यस्यामिदं जिन्वति प्राणदेजत सा नो भूमिः पूर्व पेये दधातु ॥3॥

अर्थात्– हे मां अचले ! समुद्र नदियों और जल से सम्पन्न तेरा आंचल कितना विस्तृत है ! प्राणवान संसार को कृषि और अन्न प्रदान कर तुम तृप्त करती हो। हे दयामयी मां ! तुम हमें फल-फूल, रस उपलब्ध होने वाले प्रदेश में आश्रय देकर प्रतिष्ठित करो !

अथर्ववेद में मां धरती को प्राणवान संसार के लिए आश्रय-रूप तथा पोषण करने वाली कहा गया है। कहा भी क्यों न जाए। मां के वात्सल्य को कौन भूल सकता है ? उसके वात्सल्य की महानता तो असीम ही है। मां धरती का संबंध जीवन के प्रत्येक क्षण से हैं। इस संबंध का विस्तृत वर्णन अथर्ववेद के का. 12 अ. 1 तथा सू. 1 में 63 मंत्र ऋचाओं में किया गया है। मंत्र 4 से 10 तक माता धरित्री की महिमा का विभिन्न रूपों में गान किया गया है तथा प्रत्येक श्लोक के अन्त में जिस प्रकार वात्सल्य व स्नेह प्लावित माताएं, दुधमुंहे शिशु को अपना सुधा-सदृश दूध पिलाती हैं उसी प्रकार स्नेह-प्लावित मां वसुन्धरा से अमृत-तुल्य दूध के समान सार रूप जल एवं गो, अन्न, तेज, ऐश्वर्य, द्रव्य, धन, वर्च, श्रेष्ठ राष्ट्र, बल, दीप्ति और फल प्रदान करने की याचना की गई है।

पृथ्वी से उत्पन्न पहाड़, हिमप्रदेश तथा अरण्य मानव-मात्र के लिए मन-भावन स्वास्थ्यप्रद व सुख देने वाले हों, यह भाव श्लोक 11 में दर्शाया गया है—"हिमवन्तोऽरण्यं ते पृथिवि स्योनमस्तु।"

श्लोक 12 से 30 तक विश्वरूपा मां पृथ्वी की अनन्त महिमा का वर्णन है। मां पृथ्वी प्राणवान जगत के अस्तित्व तथा हित के लिए कितनी

उपयोगी है यह दर्शाया गया है। इनमें से कुछेक मंत्रों की झलक प्रस्तुत है।

त्वज्जातास्त्वयि चरन्ति मर्त्यास्त्वं बिभर्षि द्विपदस्त्वं चतुष्पद:
तवेमे पृथिवि पञ्च मानवा येभ्यो ज्योतिरमृतं मर्त्येभ्य उद्यन्त्सूर्यो
रश्मिभिरातनोति ॥ ५॥

अथर्ववेद का० 12

अर्थात हे मां वसुमति! यह मनुष्य जो तेरे से उत्पन्न हुआ है तुझको ही आधार बनाकर अपना सारा कार्यकलाप करता है। तुम कितनी ममतामयी हो मां कि इन चौपाये जानवरों तथा दुपाये मनुष्यों का पोषण करती हो तथा इन्हे आश्रय देती हो। हे मां पृथ्वी! पंच तत्व के पुतले ये सब तुम्हारी ही सन्तानें हैं, जिनके लिए सूर्य अपनी किरणों से अमृत-तुल्य ज्योति चतुर्दिक प्रसारित करता है।

मिट्टी या पृथ्वी में अद्भुत प्राणशक्ति (अग्नि) है जो समस्त चराचर (अन्न, सोमलता औषधि, जल, पत्थर, गाय, घोड़ा, मनुष्य आदि) को आवेशित कर स्वस्थ एवं प्राणवान बनाये रखती है। इस प्राण-शक्ति से युक्त होने से ही माँ धरित्री में स्वास्थ्य-संरक्षण सम्वर्द्धन एवं रोग-निवारण की विशिष्ट क्षमता है। यथा............

अग्निर्भूम्यामोषधीष्वग्निमापो बिभ्रत्यग्निरश्मसु।
अग्निरन्त: पुरुषेषु गोष्वश्वेष्वग्नय: ॥१९॥

मंत्र 21 में इस विशिष्ट प्राणशक्ति से मनुष्य को स्वस्थ, तेजस्वी, दिव्य बनाने की याचना की गई है। इससे सिद्ध होता है कि मिट्टी के चिकित्स-कीय गुण से हमारे देश के प्राचीन मनीषी अनभिज्ञ नहीं थे। मिट्टी में स्वास्थ्य-संरक्षण एवं रोग-उन्मूलन की दिव्य शक्ति छिपी है, यह तथ्य उन्हें अच्छी तरह ज्ञात था। इसीलिए तो उन्होंने मधुर छन्दों में इस दिव्य गुण को निबद्ध किया है—

अग्निवासा पृथिव्यसितज्ञुस्त्विषीमन्तं संशितं मा कृणोतु ॥21॥

श्लोक 22 में माँ धरित्री से अद्भुत् गुणों को प्राप्त कर दीर्व-जीवन की कामना का वड़ा ही सरस और वैज्ञानिक वर्णन किया गया है।

सा नो भूमिः प्राणमायुर्दधातु जरदिष्टं मा पृथिवी कृणोतु ॥22॥

अर्थात हे दयामयी माँ! विश्वम्भरे! अपनी दिव्य प्रेम व धारणशक्ति से हमको प्राण, आत्मबल और आयु प्रदान कर वृद्धावस्था तक पूर्णतः निरोग रहने का सामर्थ्य प्रदान कर।

मिट्टी (पृथ्वी) में अपनी एक विशिष्ट गंध होती है जिसमें जीवन प्रदान की अद्भुत् सामर्थ्य है। इसका वर्णन श्लोक 23, 24 तथा 25 में आया है। मंत्र 23 इस प्रकार है—

यस्ते गन्धः पृथिवि संबभूव यं विभ्रत्योषधयो यमापः।
यं गन्धर्वा अप्सरश्च भेजिरे तेन सुरभिं कृणु मा नो द्विक्षतकश्चन ॥

हे दिव्य गंधवती माँ पृथ्वी! यह जो तेरी स्वतः उत्पन्न गुणों से युक्त दिव्य गन्ध है, जिसे औषधि एवं जल धारण करते हैं तथा गन्धर्व आदि थल-चरों एवं अप्सरादि नभचरों सहित जिसका सेवन करते हैं इस दिव्य स्वयंभू-गंध से मुझे भी सुरभित और ऐश्वर्यवान कर, जिससे कोई भी वैरी (आधि-व्याधि) मेरा अहितसाधक न हो।

स्वास्थ्य एवं जीवन ऊर्जा (Vital energy) की वृद्धि के लिए इस दिव्य गन्ध का उपयोग मिट्टी (पृथ्वी, के पूर्ण साहचर्य एवं सम्पर्क में रहने से ही हो सकता है। इसीलिए तो मंत्र 31 में कहा गया है—

" स्योनास्ता मह्यम चरते भवन्तु " अथर्ववेद

अर्थात् जो तुम्हारी गोद में सदैव विहार करते हैं उसके लिए तुम सदा सुख एवं स्वास्थ्य दात्री बनी रहो।

मिट्टी में मन और तन को शुद्ध करने का अद्भुत् गुण है–

" पवित्रेण पृथिवि मोत् पुनामि ॥"

अर्थात् मिट्टी के उपयोग से अपने शरीर को सर्वथा पवित्र रखता हूँ। पृथ्वी के रोगनाशक गुणों के कारण ही कहा गया है–

ये गन्धर्वा अप्सरसो ये चारायां: किमीदिन: ।
पिशाचान्त्सर्वा रक्षांसि तानस्मद भूमे यावय ॥ ॥५०॥

अर्थात्– हे रोगनाशक दयामयी माँ धरिणी ! रोगों के कारणभूत तथा रोगाणु-सदृश दुखदायी गन्धर्व और अप्सरा आदि प्राणियों एवं पिशाच आदि हिंसक पीड़ाप्रद जीव-जन्तुओं से हमारी रक्षा कर।

धन्य है माँ पृथ्वी की महिमा ! मिट्टी के विशिष्ट दिव्य गुणों को समझकर जो लोग उसका सद्प्रयोग करते हैं उनको लाभ ही मिलता है। जो लोग दिव्य माँ पृथ्वी को सिर्फ मिट्टी ही समझते हैं, उनका हर तरह से लाभ के बदले अनिष्ट ही होता है। इस तथ्य को निम्न मंत्रों में दर्शाया गया है–

अदो यद् देवि प्रथमाना पुरस्ताद् देवैरुक्ता व्यसर्पो महित्वम्।
आ त्वा सुभूतमविशत तदानीमकल्पयथा: प्रदिशश्चतंस्त्र ॥५५॥
अथर्व वेद

अर्थात– हे गुणवती देवी माँ क्षोणी ! जो व्यक्ति तुम्हारी महिमा को जान लेते हैं और विवेकपूर्वक तुम्हारा सद्प्रयोग करते हैं वे स्वास्थ्य, सौन्दर्य एवं ऐश्वर्य से परिपूर्ण होकर समस्त दिशाओं में अपने पराक्रम से विजयी होकर सामर्थ्यवान बन जाते हैं।

ये ग्रामा यदरण्यं या: सभा अधि भूम्याम ।
ये संग्रामा समितयस्तेषु चारु वेदम ते। ॥५६॥

अर्थात्– हे दिव्य गुणों से युक्त माँ मेदिनी ! तुझमें समाहित दृश्य-अदृश्य दिव्य शक्तियों को जो समझ लेते हैं वे सब स्थानों तथा अवस्थाओं में (जैसे गांव, वन, सभा, युद्ध, सम्मेलन अर्थात् सर्वत्र) स्वास्थ्य-संवर्धक तथा रोग-निवारक गुणों का यशोगान करें।

अश्व इव रजो दुधुवे वि तान् जनान् य आक्षियन पृथिवीं यादजा यत ।
मन्द्राग्रेत्वरी भुवनस्य गोपा बनस्पतोनां गृभिरोषधिनाम् ।। ५७ ।।

हे लोकपालक माँ उर्वी ! तुम कितनी महान हो, समस्त चराचर के सुख, शांति व अभयपूर्वक पालन हेतु स्वास्थ्यप्रद, सुखदायी तथा रक्षाकारिणी वनस्पतियों एवं अमृत-तुल्य औषधियों का सृजन करती हो जो अभिमानी पुरुष सर्व-जीववत्सला माँ के इन दैविक गुणो को नहीं समझते तथा धरती का दुरुपयोग करते हैं, वे अपने दुष्कर्मों से दुख भोगकर स्वतः नष्ट हो जाते हैं।

रेत-स्नान, मिट्टी पर शयन, मिट्टी में गड़ना, रोग-निवारक तथा दीर्घ जीवन के लिए कितना उपयोगी होता है, इसका वर्णन अथर्ववेद में इस प्रकार आया है–

उपस्थास्ते अनमीवा अयक्ष्मा अस्मभ्यं सन्तु पृथिवी प्रसूता: ।
दीर्घम् न आयु प्रतिबुध्यमाना वयं तुभ्यं बलिहृत स्याम ।।६2।।

अथर्व वेद

स्वास्थ्य-सम्वर्धन तथा रोग-निवारण गुणों से सम्पन्न हे माँ काश्यपी ! तुम्हारी स्वास्थ्यदायिनी गोद हमें राजरोग यक्ष्मा से निवृत्त करे तथा अन्य शारीरिक और मानसिक रोगों और यातनाओं से मुक्ति दिलाकर आरोग्य प्रदान करे। शस्यश्यामला उर्वरा हे माँ धरती ! ऐसा प्यार बहा कि वात्सल्य व स्नेह सिंचित तेरी गोद में सोने से सभी दुखों से मुक्ति पाकर हम दीर्घायु जीवन प्राप्त करें। यही नहीं, हम भी अपनी ओर से हवि व यज्ञादि से तुम्हारी जीवनपर्यन्त सेवा करते रहें।

आज के बदलते हुए सन्दर्भ में जबकि सारा जीवन-प्रवाह कृत्रिमता ओर उन्मुख होने से अशान्त एवं तनावपूर्ण हो गया है, भू-विज्ञानियों आयुर्विज्ञानियों को मिट्टी की सूक्ष्म दृश्य तथा अदृश्य शक्तियों के विषय में करना चाहिए ताकि पृथ्वी के स्नेहयुक्त कोमल स्पर्श को पाकर मनुष्य सुख व अमन की जिन्दगी जी सके। इसी आशय का संकेत अथर्ववेद में है—

विमृग्वरी पृथिवीमा वदामि क्षमां भूमिं ब्रह्मणा वावृधानाम्।
उर्जम पुष्टं बिभ्रतीमन्नभागं घृतं त्वाभि नि षीदेम भूमे। 29।

अथर्व

अर्थात् ब्रह्म द्वारा सृजित, नाना प्रकार से अनुसंधेय, सहिष्णु, क्षम रुपिणी एवं उदार परम पवित्र माँ पृथ्वी का मैं स्तवन करता हूँ। हे भूमि तुम अनन्त ऊर्जा युक्त हो। स्वास्थ्य-सम्बर्द्धक, रोग निवारक, पोषक तत्व त अन्य अनेक जीवोपयोगी पदार्थ तुम्हारी कोख में सुप्त पड़े हैं जिन्हें उपलब्ध क हम स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट, समृद्ध एवं दीर्घायु हों।

माँ धरित्री से संबंधित उक्त दिव्य मंत्रों का अर्थ बहुत ही गूढ़, वैज्ञानि तथा तथ्यपूरक है। अतः इन मंत्रों का सीधा सा अर्थ लगाकर ही संतोष न कर लेना चाहिए। जिस वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इन दिव्य मंत्रों का सृजन हु है उसकी सूक्ष्म गहराईयों में पैठकर इन मंत्रों के महत्व के सार्वजनीन प्रस का प्रयास किया जाना चाहिए। विज्ञ महानुभावों का यह पुनीत कर्तव्य है वे वेदों में छिपे असंख्य वैज्ञानिक तथ्यों को अब अधिकाधिक उदघाटित कर जिससे कि विभिन्न वैज्ञानिक अनुसंधानों का मार्ग प्रशस्त हो सके। यदि अनुसंधान सार्वजनीन बन सके तो त्रस्त मानवता के लिए एक बहुत बड़ी उप लब्धि हो सकती है। संभव है, यह अध्याय पाठकों को कुछ जटिल तथा कष्ट -साध्य लगे तथापि इसके लेखन में यही पुनीत भावना निहित है। वेद अनमोल ग्रन्थ हैं। इनके एक-एक श्लोक के अनेक अर्थ हैं। वैज्ञानिकों की सूक्ष्म पैनी दृष्टि ही इन दिव्य मंत्रों के नाना रहस्यों को प्रकट करने में सक्षम है। विगत शता-

विदयों में जर्मनी को अनेक विश्व-प्रसिद्ध वैज्ञानिकों को जन्म देने का श्रेय है। इन वैज्ञानिकों के सुप्तमानस को जागृत कर अनुसंधान की दिशा में उन्मुख करने तथा वैज्ञानिक उपलब्धियों को उदभाषित करने में वेदों तथा अन्य भारतीय पुरातन ग्रंथों का अमूल्य योगदान रहा है। इस तथ्य को उन विज्ञानियों ने भी स्वीकार किया है।

भारतवर्ष में वैदिक युग के बाद भी मिट्टी का चिकित्सकीय प्रयोग होता रहा है, लेकिन छुट-पुट उल्लेखों और उद्धहरणों को छोड़कर उसका कोई विधिवत् वर्णन नहीं मिलता।

प्रसिद्ध बौद्ध ग्रन्थ 'महावग्ग' में एक ऐसी ही घटना का उल्लेख इस प्रकार है-, "श्रावस्ती से राजगृह जाते हुए भगवान बुद्ध भिक्षुक-मंडली के साथ "कलंद निवाय" नामक विहार में ठहरे हुए थे। एक दिन भगवान बुद्ध का धर्मोपदेश चल रहा था। इसी बीच कुछ भिक्षुकों ने आकर सविनय उनसे कहा "हे प्रभु! एक भयंकर विषधर ने एक बौद्ध-भिक्षुक को डस लिया है।" भगवान बोले-भिक्षुकों ! जाओ, विष-निवारण हेतु शुद्ध मिट्टी, गोबर, मूत्र तथा राख का उपयोग करो। यही मेरा आदेश है। इससे अवश्य लाभ होगा। इस पर भिक्षुकों ने एक प्रश्न उठाया, 'क्या ये सभी एक साथ ही उपयोग में लाये जाएँ?' भगवान तथागत समझाते हुए बोले– "इनमें से जो भी मिल जाए उसी का प्रयोग करो।"

भारतवासी ईसा के कई सौ साल पूर्व भी मिट्टी की विष-निवारक क्षमता से परीचित थे। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण ऊपर वर्णित घटना है। प्राचीन चिकित्सकीय तथा अन्य ग्रंथों में भी कहीं-कहीं मिट्टी की चिकित्सा से संबंधित विवरण मिल जाते हैं।

प्राचीन काल में पाश्चात्य देशों में मिट्टी-चिकित्सा का क्रमिक विकास

मिट्टी का चिकित्सकीय प्रयोग सिर्फ भारतवर्ष में ही नहीं होता था। विभिन्न आयुर्वेदिक ग्रन्थों के अवलोकन से पता चलता है कि पाश्चात्य देशों में भी मिट्टी का चिकित्सा के रूप में प्रयोग शताब्दियों पूर्व से होता आ रहा है। यूरोप में मिट्टी-चिकित्सा के जगत में आयुर्विज्ञानी श्री डिसकोन्स सिलसिया (Discones Cilicia) का नाम अग्रण्य माना जाता है। वे ईसा के जमाने के प्रसिद्ध निसर्गोपचार विशेषज्ञ थे। उन्होंने चिकित्सा की दृष्टि से मिट्टी को उसके विशिष्ट गुणों के आधार पर पाँच विभिन्न भागों में विभाजित किया है। एक अन्य मिट्टी-चिकित्सा विशेषज्ञ श्री गैलेन ने भी मिट्टी-चिकित्सा के क्षेत्र में विशेष अनुसंधान किए। अक्रकुलेपिल्स (Acraculapiles–980–1039) के गुरु हुम्स ट्रिमेजिस्ट्स भी मिट्टी चिकित्सा के विशेषज्ञ थे। गैलेन ने उन्हीं से मिट्टी-चिकित्सा के क्षेत्र में प्रेरणा ग्रहण की। गैलेन का नाम यूरोपीय स्वास्थ्य-विज्ञान के इतिहास के चार महान विभूतियों में आदर के साथ लिया जाता है। इनमें हैं निरीक्षक हिपोक्रैटिस, प्रचारक गैलेन, विश्लेषक पारासेल्सस और प्रयोगकर्ता हानमान। गैलेन ने हिपोक्रैटिस के आयुर्वैज्ञानिक लेखों को सा[रे] आयुर्वैज्ञानिक जगत में प्रचार किया। प्रयोगवीर हानमान ने अपने विभि[न्न] प्रयोगों के निष्कर्षों पर रोग-निदान तथा चिकित्सा-निदान की प्रथम नीं[व] डाली जो आज शताब्दियों बाद अनेक झांझावातों में भी अडिग है। फादर कना[इ] के पूर्व हानमान ने रोगियों को मिट्टी के गुणों से सर्व प्रथम परिचय कराया। वे रोगियों को नंगे पांव तथा नंगे सिर चलने की सलाह देते थे।

अरब देश के प्रसिद्ध चिकित्सा विज्ञानी अविसेन्यू ने भी मिट्टी-चिकि[त्सा] के क्षेत्र में अद्भुत् चमत्कारिक अनुसंधान किए। अपने निष्कर्ष के आधार [पर] विभिन्न प्रकार की मिट्टियों के अलग-अलग चिकित्सकीय गुणों का निर्धार[ण] किया। बाद में मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग प्रायः लुप्त सा हो गया। मिट्टी [के]

प्रयोग में लाया भी जाता था तो उस पर शास्त्रीय संग्रह तथा लेखन का कार्य नहीं हो सका। मध्यकाल में मिट्टी का प्रयोग कोढ़ तथा विभिन्न प्रकार के हृदय रोगों में किया जाता था।

अठारहवीं शताब्दी में अनेक ऐसे आयुर्वैज्ञानिक हुए, जिन्होंने मिट्टी की औषधीय महिमा को चिकित्सा के क्षेत्र में उजागर किया। इन आयुर्वैज्ञानिकों में दुर्ज-वर्ग के स्टम्फ जर्मनी के लुई-कुने एडोल्फ जुस्ट बेवरिया के फादर सेवस्टियन नीप आदि थे। 1893 ई0 के करीब स्टम्फ ने मिट्टी के औषधीय गुणों से संसार को पुनः परिचित कराया। जर्मन के प्रसिद्ध आयुर्वैज्ञानिक एडोल्फ जुस्ट एक साधारण अध्यापक होते हुए भी अपने मिशन में दृढ़ आस्था रखते थे। यही कारण है कि इन्होंने मिट्टी के अद्भुत् चमत्कारिक गुणों को समझा तथा इस सिद्धान्त को प्रतिपादित किया कि मिट्टी के प्रयोग से सभी प्रकार के रोगों का उन्मूलन किया जा सकता है। स्वास्थ्य-संरक्षण-सम्वर्द्धन तथा रोग-उन्मूलन की दृष्टि से पृथ्वी की प्राणदायक विद्युत शक्तियों से शरीर का सदा सम्पर्क बना रहे इसके लिए एडोल्फ जुस्ट ने नंगे पैर चलने या टहलने तथा धरती पर सोने की जोरदार शब्दों में सिफारिश की है। जुस्ट प्रकाश में रहने के तथा वायु सेवन के कट्टर समर्थक थे। उन्होंने सर्व प्रथम अपने आप मालिश करने की विधि की खोज की। उनका मानना था कि रुग्ण तथा अधेड़ उम्र का मनुष्य नैसर्गिक जीवन बिताकर पुनः स्वास्थ्य प्राप्त कर युवा-उमंगों से परिपूर्ण हो सकता है।

एडोल्फ जुस्ट ने अपनी विश्व प्रसिद्ध पुस्तक 'रिटर्न टु नेचर' में मिट्टी की प्राणदायक विद्युत-चुम्बकीय शक्तियों का पूर्ण विवरण सोदाहरण दिया है। मिट्टी की विष-निष्कासन क्षमता का एक उदाहरण इस पुस्तक में इस प्रकार दिया है। जंगल में घास लेने गयी एक लड़की को विषधर ने काट खाया। पैर सूज गये। तत्काल उसे अस्पताल ले जाया गया। रास्ते में ही उसका एक हाथ सूज गया। वह बेहोश हो चुकी थी। डाक्टरों ने जाँच के उपरान्त जबाब दे दिया। मरणासन्न स्थिति में उसे गाँव लाया गया, इस नाजुक स्थिति में उसके पिता के मानस

में सदियों पूर्व की एक घटना याद हो आयी कि किस प्रकार किसी विषधर के काटे एक व्यक्ति को जमीन में गाडकर उसमें प्राणों का पुन: संचार किया गया था। पिता ने अपनी लडकी को तुरंत अपने बाग में ले जाकर गले तक निर्वस्त्र जमीन में गाड दिया। 24 घंटे बाद ही वह लड़की पुन: स्वस्थ हो गई।

विषधर के काटने पर मिट्टी के अद्भूत चमत्कार की ऐसी सत्य घट-घटनाए प्राचीन काल में विशेष मिलती है। आये दिन अखबारों में भी कभी-2 इस प्रकान की घटनाएं पढ़ने को मिल जाती हैं। आज भी अनेक गाँवों में सर्प डँसने के बाद प्राचीन काल की तरह मिट्टी में गाड़कर ही उपचार किया जाता है और इससे आशातीत सफलता भी मिलती है। ऐसी अनेक चमत्कारिक घटनाओं के पीछे मिट्टी की अद्भुत् विष-निवारक क्षमता ही कार्य करती है।

आधुनिक भारत में मिट्टी-चिकित्सा का प्रयोग और विकास

भारतवर्ष में वर्तमान काल में प्रचलित मिट्टी चिकित्सा को विधिवत चिकित्सा के रूप में शास्त्रीय आधार रखने का श्रेय बहुप्रतिभा मुखी पूज्य बापू को है। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानी मोहनदास करमचन्द गाँधी (बापू) मिट्टी के चिकित्सकीय गुण संबंधित विभिन्न अनेक प्रयोग स्वयं अपने तथा अपने अनुयायियों पर करके इस निष्कर्ष पर पहूँचे है कि किसी भी प्रकार की रोग-निवारण की दैवीय क्षमता मिट्टी में सन्निहित है। बरसों तक किये गये मिट्टी संबंधित अपने प्रयोगों तथा प्रयोगों से प्राप्त निष्कर्ष को उन्होंने अपनी स्वास्थ्य संबंधित "कुदरती उपचार" तथा "आरोग्य की कुंजी" नामक दो पुस्तकों में सविस्तार वर्णन किया है।

प्रारम्भ काल में प्राकृतिक चिकित्सा से अनभिज्ञ बापू सदैव कब्ज से पीड़ित रहा करते थे। शुरु से ही दवाओं के प्रयोग के प्रति उदासीन रहे लेकिन उनके मित्र डा. प्राण जीवन मेहता की बताई हुई एक-दो औषधियों

का प्रयोय विषम परिस्थितयों में कर लिया करते थे। कब्ज की स्थिति में "फ्रूट-साल्ट" का प्रयोग करते थे जिसके दुष्प्रभाव से सिर-दर्द, कमजोरी तथा अन्य उपद्रव होने लगा। इन दुष्प्रभावों से बचने के लिए अपने मित्र की बताई हुई औषधि "डायलाइज्ड आयरन" तथा नक्सवोमिका" का प्रयोग इच्छा न होते हुए भी बापू ने शुरु किया। नैसर्गिक उपचार प्रक्रिया में इनकी विशेष आस्था थी, लेकिन तद्सम्बन्धित सुयोग्य निदेशन के अभाव में सिर्फ पुस्तकें पढ़-कर आहार विहार में थोड़ा-बहुत परिवर्तन कर अपना काम चला लेते थे। इसी अन्तराल में पोलक नामक व्यक्ति से एडाल्ट जुस्ट की पुस्तक "रिटर्न टू नेचर" अध्ययन एवं मनन करने को मिली। उन्होंने अनुभव किया इस पुस्तक में विशेष ध्यान "मिट्टी के प्रयोग" पर दिया गया है। कब्ज की स्थिति में मिट्टी का सीधे प्रयोग पेड़ू पर करने के लिए इस पुस्तक में निर्देश दिया गया है लेकिन बापू ने एक बारीक सछिद्र कपड़े में भीगी मिट्टी को बांधकर रात्रि भर अपने पेड़ू पर रखा इससे उनको आशातीत सफलता मिली। मिट्टी के इस प्रथम प्रयोग से प्राप्त अनुभव बापू के हृदय में अमिट आस्था को जाग्रत कर मिट्टी चिकित्सा के अनन्य भक्त भारतवर्ष में मिट्टी चिकित्सा के प्रवर्तक, प्रचारक, प्रसारक एवं प्रयोगवीर के रूप में विख्यात बना दिया। इस प्रयोग के बाद बापू ने कभी भी फ्रूट साल्ट आदि औषधियों का प्रयोग नहीं किया। बापू द्वारा बनाई गई इस प्रथम मिट्टी की पट्टी की चौड़ाई 3 इन्च, सम्बाई 6 इन्च तथा मोटाई ½ इन्च थी। सिर-दर्द की स्थिति में बापू ने सदैव स्वयं तथा अपने अन्य कार्यकताओं पर औषधि का प्रयोग न करके मिट्टी का प्रयोग पूर्ण सफलता के साथ करते थे, जिसका प्रत्यक्ष प्रमाण बापू के ये निम्न शब्द हैं "मेरा अनुभव है कि सिर में दर्द होता हो, तो मिट्टी की पट्टी सिर पर रखने से बहुत करके फायदा होता है। यह प्रयोग मैंने सैंकड़ों पर किया है। में जानता हूँ कि सिर-दर्द के अनेक कारण हो सकते हैं। परन्तु सामान्यत: यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारण से सिर में दर्द क्यों न हो मिट्टी की पट्टी सिर पर रखने से तात्कालिक लाभ तो होता ही है।"

तीव्र बुखार, सिर-दर्द, टायफायड जैसे भयंकर रोगों में भी बापू ने मिट्टी का प्रयोग पूर्ण सफलता के साथ किया है वे लिखते हैं कि "सख्त बुखार में मिट्टी का प्रयोग पेडु पर रखने के लिए और सिर में दर्द हो तो सिर पर रखने के लिए मैंने किया है। मैं यह नहीं कह सकता कि इससे हमेशा बुखार उतरा ही है, मगर रोगी को इससे शांति जरूर मिली है। टायफायड में मैंने मिट्टी का खूब प्रयोग किया है। यह बुखार तो अपनी मुद्दत लेकर ही जाता था, मगर मिट्टी से रोगी को हमेश शांति मिलती थी। सब रोगी खुद मिट्टी मांगते थे। सेवाग्राम आश्रम में टायफायड के दसेक केस हो चुके हैं। पर उनमें से एक भी केस नहीं बिगड़ा है। सेवाग्राम में अब टायफायड से लोग डरते नहीं हैं। मैं कह सकता हूँ कि एक भी केस में मैंने दवा का उपयोग नहीं किया।

सेवाग्राम जहाँ बापू रहा करते थे विच्छुओं का उपद्रव हमेशा रहा करता था। विच्छुओं द्वारा डंक मारने पर भी बापू मिट्टी का ही प्रयोग करते थे। उन्हीं के शब्दों में "सेवाग्राम में विच्छु का उपद्रव आये दिन की बात हो गई है। बिच्छु के जितने इलाजों का पता लगा हैं वे सब इलाज सेवाग्राम में आजमाकर देखें गये हैं। मगर उनमें से किसी को भी अचूक नहीं कहा जा सकता। मिट्टी उनमें किसी से कम साबित नहीं हुई।"

फोड़े फुन्सी एवं अन्य भयंकर से भयंकर घावों में परमैंगनेट के घोल में स्वच्छ कपड़े या रूई को भिगोकर घाव को धोने के पश्चात् मिट्टी की पुलिटिस बाँधकर बापू घावों का सफल उपचार करते थे। उन्होंने लिखा है—"इससे अधिकांश फोड़े-मिट जाते हैं जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, उनमें से एक भी केस निष्फल रहा हो ऐसा मुझे याद नहीं आता।"

किटाणुनाशक एन्टीफ्लोजिस्टिन की जगह मिट्टी का प्रयोग भी बापू ने सेवाग्राम में किया है। बापू के शब्दों में—"मिट्टी में थोड़ा सरसों का तेल और नमक मिलाया जाता हैं। इस मिट्टी को अच्छी तरह गरम करना पड़ता है, इससे वह बिल्कुल निर्दोष बन जाती है।"

बापू ने चिकित्सकीय मिट्टी के अनेक प्रकार के विषय में भी सविस्तार चर्चा की है। उनका प्रथम परिचय लाल मिट्टी से हुआ था।

मिट्टी को दुबारा प्रयोग करने में कुछ मिट्टी-चिकित्सा विज्ञानी सहमत नहीं है। उनका मानना है कि प्रयोग की गई मिट्टी को दुबारा प्रयोग में नहीं लानी चाहिए। लेकिन बापू ने इस तथ्य को स्पष्ट शब्दों में खंडन किया है—"साफ भाग पर इस्तेमाल की हुई मिट्टी सुखाकर बार-बार इस्तेमाल की जा सकती है। इस तरह इस्तेमाल करने से मिट्टी का कोई गुण कम होता हो तो मैं नहीं जानता। मैंने इस तरह मिट्टी का इस्तेमाल किया है और मेरे अनुभव में यह नहीं आया कि उसका कोई गुण कम हुआ है।

मिट्टी का दुबारा प्रयीग मिट्टी न मिलने की स्थिति में ही की जानी चाहिए।

लुई क्युने की तरह बापू ने भी मिट्टी को खाने के विषय में इस प्रकार सिफारिश की है—"क्युने ने लिखा है कि साफ बारीक समुद्री-रेती दस्त लाने के लिए उपयोग में ली जाती है। मिट्टी किस तरह से काम करती है, इसके बारे में उन्होंने बताया है कि मिट्टी पचती नहीं है, उसे कचरे की तरह पेट से बाहर निकलना ही होता है और अपने साथ वह मल को भी बाहर निकालती है। लेकिन इसका मैंने तो कभी अनुभव नहीं किया है। इसलिए जो लोग यह प्रयोग करना चाहें, वे सोच-समझकर ही करें। एक-दो बार आजमा देखने में कोई नुकसान होने की संभावना नहीं है।"

उपर्युक्त मिट्टी-चिकित्सा संबंधित बापू का उद्धरण उनकी पुस्तक "आरोग्य की कुंजी" से ली गई है। बापू द्वारा मिट्टी चिकित्सा संबंधित प्रयोग एवं शोध करने के पूर्व भी भारतवर्ष में मिट्टी की पट्टी तथा पुलटिस का प्रयोग लोग करते थे। बिशेषकर दक्षिण भारत के आन्ध्रप्रदेश में इसका विशेष प्रचलन था। जीर्ण एवं तीव्र अनेक रोगों में मिट्टी का प्रयोग विस्तृत एवं विशाल पैमाने पर किया है। बापू के इस शोधपूर्ण प्रयोग से प्राप्त निष्कर्ष अनेक

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानी तथ जन-सामान्य की दृष्टि में आया। इसके पश्चात् भारतवर्ष में मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में विशाल पैमाने पर होने लगा है। वैसे मिट्टी चिकित्सा का सम्बन्ध मानव से अनदि काल से है। लेकिन भारतवर्ष में इसके प्रति लोगों का विशेष आकर्षण बापू के शोधपूर्ण प्रयोगों के बाद ही हुआ है अतः इसके प्रचार-प्रसार का मुख्य श्रेय बापू को ही है।

भारतवर्ष में मिट्टी चिकित्सा तथा प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव लगभग 8–9 दशक पूर्व लुई कुने की पुस्तक "न्यू साईंस ऑफ हिलिंग" का हिन्दी अनुवाद सर्वप्रथम श्री युत्त श्रोत्रिय कृष्ण स्वरूप जी (उत्तर प्रदेश) द्वारा की गई है। उन्होंने इस पुस्तक का उर्दू अनुवाद भी किया। मिट्टी तथा प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य प्रविधियों के प्रचार-प्रसार की दृष्टि से श्रोत्रिय जी ने विजनौर में "लुई कूने आश्रम" के नाम से भारतवर्ष में सर्वप्रथम प्राकृतिक चिकित्सालय की नींव डाली। दक्षिण भारत में सन् 1898 ई0 में श्री द्रोनम राजू ने कुने की इस पुस्तक का तेलगू में अनुवाद कर प्रकाशित करवाया। इसके पूर्व डा. डी. वेंकटाचलपति शर्मा जो लुई कुने के प्रमुख शिष्यों में थे करीब 95 वर्ष पूर्व लुई कुने की पुस्तक "न्यू साईंस ऑफ डायग्नोसिस" तथा "न्यू साईंस ऑफ हिलिंग" का तेलगू में अनुवाद किया। इतना ही नहीं उन्होंने घर-घर जाकर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में विशेष योगदान दिया है।

दक्षिण भारत में मिट्टी या अन्य प्राकृतिक-चिकित्सा प्रविधियों के प्रचार-प्रसार की दृष्टि से डा. पुच्चावेंकट रामाय्या, वी. गगन्ना जी, के. लक्ष्मण शर्मा, डा. वेगी कृष्णम राजू, बालकोवा भावे, श्री रामचन्द्र काठले, डा. वैंकटराव आदि का विशिष्ट स्थान है।

उत्तर पूर्व भारत में जबलपुर के रिटायर्ड सिविल सर्जन डा. लक्ष्मी नारायण चौधरी, श्री युत्त बालेश्वर प्र0 सिंह, श्री युत्त जानकीशरण शर्मा, केशवदेव शास्त्री, बाबा राघव दास, कुमारञ्जन मुखर्जी, युगल किशोर चौधरी,

महावीर प्रसाद पोद्यार, केदारनाथ गुप्त, के0 आर0 दिलकश, देवेन्द्र दत्त, विट्ठलदास मोदी, स्वामी साधनानन्द, श्री किशनलाल अग्रवाल, डा0 सुखराम दास आदि सप्त चिकित्सा- विज्ञानियों ने मिट्टी तथा प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान दिया। डा0 के0 आर0 दिलकश, स्वामी साधनानन्द, डा. कुलरंजन मुखर्जी, डा. जानकीशरण वर्मा, श्री विठ्ठलदास मोदी श्री युगलकिशीर चौधरी डा. हीरालाल ने मिट्टी चिकित्सा पर विशेष कार्य कर जनसामान्य के लिए सरल लेख एवं साहित्य का सृजन किया है। सन 1940 तक देश के विभिन्न भागों में करीव 58 से अधिक प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में मिट्टी का चिकित्सकीय प्रयोग वृहद पैमाने पर होने लगा था। वर्तमान समय में करीब 200 से अधिक प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में मिट्टी-चिकित्सा का व्यापक प्रयोग प्रत्येक रोगों में किया जाता है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम मिट्टी-चिकित्सा की वैज्ञानिकता, क्षमता, सार्थकता और उपादेयता को जन-सामान्य तक पहुँचाकर इसे व्यापक वनायें। इसके लिए सरकार एवं जन साधारण का समर्थन प्राप्त करना अति आवश्यक है। मिट्टी तथा प्राकृतिक चिकित्सा के प्रादुर्भाव काल से ही संसार की सभी सरकारें (कुछ साम्यवादी देशों को छोड़कर) प्राकृतिक चिकित्सा के विरुद्ध रही है।

मिट्टी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा के उन्नायकों एवं प्रवर्त्तकों को ऐलोपैथी चिकित्सकों की हमेशा झूंठी निंदा, अपयश, गालियां तथा उपहास तक सहनी पड़ी है। इन सभी कठिनाईयों के बावजूद प्रवर्त्तकों ने जो मशाल जलाई थी वह बुझी नहीं है बल्कि अपने दिव्य सत्यालोक से प्राकृतिक चिकित्सा आदि पुरातन पद्धतियों का पथ-प्रशस्त कर रही है।

वास्तव में ऐलोपैथी चिकित्सकों की यह मनोवृति तथा भारतीय पुरातन वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियों के प्रति विरोधपूर्ण दृष्टिकोण साम्राज्यवादी एवं संकीर्ण दृष्टिकोण है। आज भी कुछ साम्राज्यवादी देश मिट्टी-चिकित्सा

एवं अन्य प्राचीन पुरातन चिकित्सा पद्धति के प्रचार-प्रसार तथा इसकी उपयोगिता, वैज्ञानिकता, क्षमता एवं सार्थकता को सार्वजनीन एवं सार्वभौम बनने देने में बाधक सिद्ध हो रहे हैं। इसके पीछे साम्राज्यवादी देशों द्वारा औषधि-चिकित्सा का विस्तार एवं गरीब मुल्कों के आर्थिक तथा सांस्कृतिक शोषण की अपेक्षा अन्य कोई तथ्य नहीं है। आये दिन समाचार-पत्रों एवं अन्य विश्व-प्रसिद्ध आयुर्वैज्ञानिक पत्रिकाओं में औषधि चिकित्सा की विफलता एवं इसके दुष्प्रभाव से होने वाले संघातक रोगों की बराबर चर्चा होती रहती है, फिर भी इन घातक दवाईयों के प्रचार-प्रसार में अरबों रूपया खर्च किया जा रहा है। इसके पीछे तथ्य क्या हो सकता है ? यह बुद्धिजीवियों के लिए विचारणीय प्रश्न है। इन साम्राज्यवादी देशों के भ्रम-जाल के प्रभाव में आकर भारतीय चिकित्सक भी मिट्टी या प्राकृतिक चिकित्सा-प्रविधियों की वैज्ञानिकता को बिना जांच परखे इनके चिकित्सकीय गुण पर प्रश्नचिह्न लगाते हैं। आज भारतीय एलोपैथी विज्ञानी चिकित्सकों की शोषण की मानसिकता ही अपने देश के स्वास्थ्य को पतनोन्मुख कर रही है। कितना अच्छा होता यदि सर्व-सुलभ तथा सर्वत्र प्राप्य मिट्टी तथा प्राकृतिक चिकित्सा की सहज सरल प्रविधियों की वैज्ञानिकता को समझकर इसके आरोग्य-दायक गुणों को सर्वोपयोगी एवं सार्वजनीन बनाने का प्रयत्न आज के चिकित्सक करते। दुनिया में उपलब्ध किसी प्रकार की कोई भी औषधि निरापद नहीं है प्रत्येक का अपना-अपना पृथक दुष्प्रभाव होता है जिससे विशेषकर हृदय, गुर्दे, यकृत, फेफड़े, प्लीहा तथा त्वचा क्षतिग्रस्त होते हैं, यह तथ्य शाश्वत सत्य है जिसे आज के सभी आधुनिक चिकित्सक मानते एवं जानते हैं। ऐसी विषम परिस्थिति में औषधि की गुलामी से सम्पूर्ण राष्ट्र को निकालकर निरापद स्वास्थ्य सम्वर्द्धक सर्वसुलभ मिट्टी जैविक आहार तथा प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न प्रविधियों के उपयोग तथा इनके प्रचार-प्रसार में ही सम्पूर्ण राष्ट्र का आरोग्य, मंगल एवं कल्याण सन्निहित है।

द्वितीय अध्याय

मिट्टी की गुणवत्ता एवं संरचना

मिट्टी से संबंधित अनेक घटनाएं भगवान बुद्ध के जीवन में मिलती है। तथागत जानते थे कि मिट्टी का संबंध जीवन से चिरंतन है। उसे हिकरत भरी निगाहों से देखना तथा उससे दूर भागना जीवन के अस्तित्व से दूर भागना है। यह मानस-प्रवृत्ति प्राण घातक है क्यों कि सम्पूर्ण जीवन का रहस्य इस मिट्टी में छिपा है। एक घटना इस प्रकार है:—

भगवान बुद्ध भिक्षुओं के साथ विहार कर रहे थे। एक जगह उन्हें बहुत जोर से प्यास लगी। पास ही नदी शांत गति से वह रही थी। वे आनंद को संकेत कर कहते हैं—भंते प्यासा हूँ! पानी ले आओ। आनन्द पानी लेने चल पड़े। जिस समय आनन्द नदी के किनारे पहुंचते हैं ठीक उसी समय कुछ बैलगाड़िया पार जा रही थी। नदी की गहराई कम थी, पानी गंदला हो चुका था।

आनन्द खाली पात्र ले लौट पड़े। तथागत ने पूछा—जल लाये? आनंद सविनम्र बोले—भगवन! पार जाती बैलगाड़ी के पहिए जो मिट्टी से सने थे पानी को गंदला कर गये। ऐसा गंदला पानी प्रभु के लिए कैसे लाता।

भगवान मुस्करा उठे। उनकी मुस्कराहट में रहस्य था। बोले—भंते! क्या मिट्टी पानी को गंदला करती है। मिट्टी तो जल को पवित्र बनाती है। पुनः जाओ और पानी ले आओ। उस महान सन्त ने इस छोटे से वाक्य में परम रहस्य को उद्घाटित कर दिया। घटना आगे बढ़ती है।

आनन्द पुनः नदी किनारे पहुँचते हैं। देखा उन्होंने जल शुद्ध सलील हो चुका था। मिट्टी के कण नीचे बैठ गये थे। आनन्द पात्र में पवित्र जल लेकर लौटे। तथागत जल पीकर पुनः बोले—भंते! मिट्टी हमें क्या नहीं देती। अनजाने में मिट्टी जीवन के अनेक रहस्य को उद्घाटित करती है। बस आवश्यक-

ता इस बात की है कि उस रहस्य को हम समझने का यत्न करें। मिट्टी कितनी आरोग्यकारी, धैर्यवान, विनम्र एवं परोपकारी है। हम इसे समझें तो सही। इस घटना को बीते 2500 साल से अधिक हो गये, लेकिन यह सत्य आज भी उतना ही सही है।

मिट्टी से सभी परिचित हैं। जीवनदायी मिट्टी में ही सूक्ष्म, स्थूल ,दृश्य अदृश्य जन्तु, पौध अर्थात् समस्त चराचर सृष्टि का जीवन धड़कता है। हमारे शरीर का निर्माण जिन पांच महातत्वों से हुआ है उनमें मिट्टी का स्थान सर्वोपरि है। पृथ्वी (मिट्टी) तत्वस्थूलता को प्रदर्शित करता है। स्थूल शरीर के निर्माण में पृथ्वी तत्व की प्रधान भूमिका है इसलिए शारीरिक रोग में मिट्टी का प्रयोग विशेष लाभदायक होता है। दार्शनिक दृष्टि से पृथ्वी तत्व का विशेष विवेचन हमें यहां नहीं करना है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से मिट्टी की संरचना तथा उपयोगिता का विश्लेषण-अध्ययन ही हमारा प्रयोज्य विषय है। मिट्टी का बना स्थूल मृण्मय शरीर अंत में मिट्टी में ही मिल जाता है, यही जीवन का शाश्वत सत्य है। कथित आधुनिक सुसभ्य तथा सुसंस्कृत मानव मिट्टी से कितना भी दूर जाय, इस शरीर का अन्त मिट्टी ही है। कितना आश्चर्य होता है मिट्टी के अद्भुत् गुण देखकर। मिट्टी में जीवन के वे तत्व भरे हैं जो जीवन के लिए आवश्यक होते हैं। मिट्टी से मिलने वाले खाद्य पदार्थों (फल, अन्न, औषधि, सब्जी आदि) में अनेक पोषक तत्व विटामिन, खनिज लवण, पानी कार्बोज, प्रोटीन वसा आदि संतुलित अवस्था में मिलते हैं यह मिट्टी की अद्भुत् संरचना है। इतना ही नहीं, आज जो कुछ भी दृष्य-जगत में सुखोपभोग की दृष्टि से भौतिक प्रसाधन दिख रहे हैं उन सभी का उद्गम स्थान भी मिट्टी ही है। लेकिन धरती से प्राप्त इन अमूल्य निधियों का दूरुपयोग किया जा रहा है और यदि इसी प्रकार उनका दुरुपयोग किया जाता रहा तो वह दिन दूर नहीं जब भौतिक विकास की पराकाष्ठा मानवता के विनाश का कारण बन जाएगी। बढ़ती हुई शारीरिक बीमारियों का एक कारण यह भी है कि हमारा संपर्क

मिट्टी से टूटता जा रहा है। कृत्रिम जीवन-प्रवाह में जीवनदायी वात्सल्यमयी मां धरती से टूट रहे इस रिश्ते के कारण हम अधिक रुग्ण तथा विक्षिप्त होते जा रहे हैं। प्राचीनकाल में जिंदगी का बहुत बड़ा हिस्सा धरती के सम्पर्क में ही बीतता था। प्रेममयी शस्यश्यामला मां धरती की गोद में ही सर्वप्रथम चलने, खेलने, बैठने की कला को सीखा था हमने। आज जीवन की कृत्रिमता ने बचपन से ही धरती माता से मानव-शिशु का सम्बन्ध विच्छेद कर डाला है। अधिकांशतः आधुनिक माताएं नवजात शिशु को धरती पर खेलने, घुटने के बल चलने देने, आदि सहज शिशु प्रवृत्तियों को हेय दृष्टि से देखती हैं। लेकिन यह प्रवृत्ति बच्चे के स्वास्थ्य के लिए घातक है धरती की प्राणदायक विद्युत-चुम्बकीय शक्ति की प्रबल ऊर्जा ऐसे बच्चों को मिल नहीं पाती है। फलतः वे किसी मानसिक तथा शारीरिक दृष्टि से किसी न किसी रुप तथा अंश में विक्षिप्त तथा रुग्ण रहते हैं। अतः कृपया आप बच्चों को अथवा स्वयं को मां धरती के स्नेह युक्त आंचल से पृथक न होने दें। जितना ही हम धरती के संपर्क में रहेंगे उतना ही हम उसके शक्तिदायी जीवन-तत्वों तथा उसकी ऊर्जा का उपयोग कर शान्त, सबल, स्वस्थ एवं दीर्घजीवी हो सकेंगे। इस रहस्य को आधुनिक अनुसंधान द्वारा सिद्ध किया जा चुका है। धरती सुख-समृद्धि और स्वास्थ्य की दात्री है।

वैज्ञानिक दृष्टि से मिट्टी की संरचना

मिट्टी एक ऐसा सर्वसुलभ साधन है जिसका उपयोग कर जीव-जन्तु, आदि जैविक पदार्थ जीवन-शक्ति प्राप्त करते हैं। मनुष्य, पशु और वनस्पति जगत का अस्तित्व मिट्टी में ही सन्निहित है, यह तथ्य पूर्णतः वैज्ञानिक है। जैविक जगत के जीवन-संरक्षण एवं सम्वर्धन में मिट्टी की विशिष्ट उपयोगिता है इसीलिए इसमें आरोग्य प्रदान करने की अद्‌भूत् सामर्थ्य है। मिट्टी की वैज्ञा-निक संरचना का वर्णन सहस्त्र शताब्दि पूर्व युगदृष्टा वैज्ञानिक ऋषियों ने अथर्व वेद में इस प्रकार किया है :-

शिला भूमिरश्मा पांसुः सा भूमिः संधृता धृता ।
तस्यै हिरण्यवक्षसे पृथिव्या अकरं नमः ॥

अथर्व वेद 12 अ 2 सूक्त 1 श्लोक

अर्थात् मिट्टी (भूमि) शिला, पत्थर और धूल से मिलकर यथावत धारण की गई है। ऐसी हिरण्यवक्षा मां धरती को नमस्कार करता हूँ।

आधुनिक अन्वेषण के अनुसार भी मिट्टी की संरचना चट्टानो से हुई है। चट्टाने अनेक प्रकार की होती है। कुछ विशेष प्रक्रियाओं द्वारा इन चट्टानों में से बहुत सी चट्टाने विखंडित होती रहती हैं। चट्टाने विचूर्णन-प्रक्रिया द्वारा टूटती रहती है। यह विचूर्णन प्रक्रिया बहुत समय तक जारी रहती है। चट्टाने टूटने की सतत् प्रक्रिया के फलस्वरुप धीरे-धीरे मिट्टी का निर्माण हो जाता है। मुख्यत: निम्न प्राकृतिक परिस्थितियां चट्टानों की चूर्णन - प्रक्रिया के लिए आवश्यक है।

1– जलवायुगत परिस्थिति:–जैसे वर्फ गिरना, तेज हवा का चलना, पानी वरसना तथा कुहरा पड़ना।

2– जैविक परिस्थिति :– जैसे पौधों के मूल संस्थानों (Root Systems) तथा बैक्टीरिया और कवकों (Fungi) द्वारा भौतिक रासायनिक जैविक प्रक्रियाओं के फलस्वरुप।

सामान्य मिट्टी जिसका उपयोग उपचारात्मक दृष्टि से होता है, रासायनिक दृष्टि से निम्न पदार्थो (Organic Matters) का एक जटिल मिश्रण है।–

1– खनिज पदार्थ 2– कार्बनिक पदार्थ 3– पानी 4– हवा

मिट्टी के खनिज पदार्थ :–

प्राय: खनिज पदार्थों के आधार पर ही चिकित्सा के लिए मिट्टी का वर्गीकरण किया जाता है। मिट्टी के खनिज पदार्थों में रेत या बालू, सिल्ट

तथा मृत्तिका होते हैं। इन्हीं खनिज पदार्थों के आधार पर विभिन्न प्रकार की मिट्टी की संरचना ज्ञात की जाती है ।

चिकित्सकीय दृष्टि से मिट्टी का वर्गीकरण

(1) **बलुआ मिट्टी**– जिस मिट्टी के खनिज पदर्थों में मुख्यत: बालु के करण प्रचुरता से पाये जाते हैं उन्हें रेतीली या बलुआ मिट्टी कहते है , रेतीली मिट्टी में पानी का ठहराव अधिक देर तक नहीं हो पाता है क्योंकि इनके कणों में जल-अवशोषरण की क्षमता प्राय: बिल्कुल नहीं होती है । ऐसी मिट्टी में रेत के कणों के मध्य की दूरी (Inter Space) अत्यधिक होती है । यही कारण है कि इनके कणों से जल तथा वायु का संचरण तीव्रता से होता है । इसलिए घनघोर वर्षा होने पर भी बलुआ मिट्टी में तीव्रता से जल सूख जाता है ।

(2) **मृत्तिकामय या चिकनी मिट्टी**:– जिस मिट्टी के खनिज पदार्थों में मृत्तिका के कण अधिक प्रचुरता से पाये जाते हैं उन्हें मृत्तिकामय या चिकनी मिट्टी कहते हैं । मृत्तिकामय मिट्टी के कण कलिलीय अवस्था में तथा एक दूसरे से घनिष्ट संपर्क में रहते हैं अर्थात् इनके कणों के बीच की दूरी बहुत कम होती है । कणों के बीच की दूरी कम होने के कारण पानी का वहाव स्वतंत्रता पूर्वक नहीं हो पाता फलत: पानी रुक जाता है ।

(3) **लोम मिट्टी**:– जिस मिट्टी के खनिज पदार्थ में रेत तथा मृत्तिका के कणों का अनुपात बराबर हो ऐसी मिट्टी को लोम मिट्टी कहते हैं । लोम मिट्टी ही उपचार की दृष्टि से उत्तम मानी जाती है । वैसे पौध के विकास के लिए भी यही मिट्टी उर्वर और उपयोगी होती है ।

लोम मिट्टी दो प्रकार की होती है :-

(अ) रेतीली लोम मिट्टी:- जिस लोमीय मिट्टी के खनिज पदार्थ में रेत या बालू के कण मृत्तिका के कणों के अनुपात में अधिक पाये जाते हैं उसे रेतीली लोम मिट्टी कहते हैं। उपचार की दृष्टि से तप्त, सूखे तथा गीले रेत-स्नान के लिए यह मिट्टी विशेष उपयोगी है।

(ब) मृत्तिकामय लोम मिट्टी :- जिस मिट्टी के खनिज पदार्थ में चिकनी या मृत्तिकामय मिट्टी के कण बालू के कणों के अनुपात में अधिक होते हैं उसे मृत्तिकामय लोम मिट्टी कहते है। मृत्तिकामय लोम मिट्टी अंगों के स्थानीय उपचारों हेतु पट्टी बनाने के उपयोग में लायी जाती है।

लोम मिट्टी में बालू तथा मृत्तिका के कण किसी न किसी अनुपात में पाये जाते हैं। लोम मिट्टी में बालू के कण होने के कारण पानी और वायु का संचरण सुव्यवस्थित ढंग से होता है तथा मृत्तिका के कण के कारण पानी को रोक रखने की क्षमता भी होती है। रेत के कण तथा मृत्तिका के कण एक दूसरे को कसकर जकड़े रहते हैं। यही कारण है कि लोम मिट्टी का प्रयोग उपचारात्मक दृष्टि से विशेष महत्व का है।

चिकित्सा की दृष्टि से प्रयोग में आने वाली विभिन्न प्रकार की मिट्टीयों में खनिज कणों के व्यास तथा इनकी किस्मों की प्रतिशत संख्या के आधार पर उन मिट्टियों के उपचारात्मक प्रयोगों की एक वैज्ञानिक तालिका:–

मिट्टी के प्रकार	उपचारात्मक प्रयोग	खनिज किस्म की प्रतिशत संख्या		
		बालू	सिल्ट	मृत्तिका
	1-स्थानीय ठण्डी मिट्टी की पट्टी			
मृत्तिकामय	2-स्थानीय गरम मिट्टी की पट्टी	60%	20%	20%
लोम मिट्टी	3-पूर्ण शुष्क मिट्टी स्नान (सारे-बदन पर मलना)			

रेतीली लोम मिट्टी	1–सूर्य-तप्त शुष्क रेत स्नान 2–सुर्य-तप्त गीली रेत स्नान 3–टहलना 4–बैठना 5–सोना इत्यादि 6–कब्ज की स्थिति में मूंह से लेने पर	85%	5%	10%
मृत्तिकामय मिट्टी	1–गीली मिट्टी स्नान 2–शुष्क मिट्टी-स्नान (मिट्टी को चूर्ण कर के उसका लेप) 3–साबुन के स्थान पर मृत्तिकामय मिट्टी का प्रयोग (जैसे सिर धोना, पैरों व बदन की सफाई आदि)	10%	25%	65%

वालू का व्यास – 2.00 से 0.02 मि. मी., सिल्ट का व्यास 0.002 मि. मी. मृत्तिका का व्यास 0.002 मि. मी. से कम होता है ।

उपर्युक्त वैज्ञानिक भाषा में विभाजित मिट्टी को जन-साधारण की भाषा में पाँच प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है । यह विभाजन भूगर्भ-कृषि-भौतिक विज्ञान-वेताओं ने मिट्टी के खनिज पदार्थों में बालू की प्रतिशत मात्रा ज्ञात करने के उपरान्त ही किया है ।

1– बलुआ मिट्टी:- जिस मिट्टी के खनिज पदार्थों में 80% से अधिक बालू के कण पाये जाते हैं उसे बलुआ मिट्टी कहते हैं ।

चिकित्सकीय उपयोग- सूर्य–तप्त शुष्क रेत स्नान, सूर्य–तप्त गीली रेत-स्नान, टहलना, बैठना, कब्ज की स्थिति में शुद्ध स्वच्छ बालू का आहार (सूक्ष्म मात्रा में)

2– **मटियार मिट्टी:–** जिस मिट्टी के खनिज पदार्थों में वालू के करण 20% से कम हों उसे मटियार मिट्टी कहते हैं।

चिकित्सकीय उपयोग- सारे शरीर का मिट्टी-स्नान, साबुन के स्थान पर उपयोग-कील, मुहांसे, घाव-फुन्सियों पर पेस्ट बनाकर लगाना।

3– **दुमट्ट मिट्टी:–** दुमट्ट मिट्टी के खनिज पदार्थों में वालू के करणों की प्रतिशत संख्या 40 से 60 % तक होती हैं।

चिकित्सकीय उपयोग- स्थानीय गर्म गीली पट्टी, स्थानीय शीतल गीली पट्टी, सर्वाङ्ग मिट्टी की लेप आदि।

4– **मटियार दुमट्ट मिट्टी:–** जिस मिट्टी के खनिज पदार्थ में 20 से 40% वालू के करण हो उसे मटियार दुम्मट मिट्टी कहते हैं।

चिकित्सकीय उपयोग- स्थानीय गीली पट्टी, मिट्टी में गाड़ना, सोना, आदि।

5– **बलुआ दुमट्ट मिट्टी:–** बलुआ-दुमट्ट के खनिज पदार्थों में वालू के करणों की प्रतिशत संख्या 60 से 80 तक पहुँच जाती है।

चिकित्सकीय उपयोग- सूर्य-तप्त तथा गीला रेत-स्नान, टहलना, वैठना, सोना इत्यादि।

जिस मिट्टी या भूमि का पी. एच. 8.5 से अधिक होता है तथा सोडियम कार्बोनेट 0.1 % से अधिक, सोडियम क्लोराइड 0.2 % से अधिक अर्थात् कुल लवणों की मात्रा 0.5 % से अधिक हो तो वह भूमि निष्क्रिय तथा उपचार की दृष्टि से हीन मानी जानी चाहिए। पी. एच द्वारा वस्तु की अम्लीयता तथा क्षारीयता का निर्धारण होता है। उदासीन जल का पी. एच. 7 होता है। जिस विलयन का पी. एच मूल्य 7 से कम हो तो वह अम्लीय तथा जिस विलयन के पी. एच. का मूल्य 7 से अधिक हो तो वह क्षारीय होता है। मिट्टी का क्षारत्व बढ़ने से मिट्टी की विष-निष्कासन तथा धारण शक्ति और उसकी गुणवता समाप्त हो जाती है। इस प्रकार की मिट्टी बंजर मिट्टी कहलाती है।

उपर्युक्त विभाजन के अतिरिक्त चिकित्सकीय दृष्टि से मिट्टी का विभाजन कुछ आयुर्वैज्ञानिकों ने निम्न प्रकार से भी किया है:–

(1) केओलिन चीनी मिट्टी:– यह सफेद मिट्टी होती है। इसे पोर्सेलियन भी कहते हैं। रासायनिक दृष्टि से इसमें अल्यूमुनियम सिलिकेट के अणु प्रचुरता से पाये जाते हैं। सन् 1900 ई0 के करीब चिकित्सा विज्ञानी स्टम्प ने चीनी मिट्टी केओलिन का आन्तरिक प्रयोग जीर्ण संग्रहणी, अतिसार, हैजा जैसी भयंकर बीमारियों में सफलतापूर्वक किया था।

एण्टीसिरम या आयोडिन अथवा हाइपरटॉनिक सैलाइन के इन्जेक्शन आदि एलोपैथी उपचार की अपेक्षा इन रोगों (हैजा, डायरिया आदि) में केओलिन मिट्टी का आन्तरिक प्रयोग विशेष उपयोगी सिद्ध हुआ है। वर्तमान समय में विभिन्न देशों के बड़े-बड़े अस्पतालों में सभी प्रकार के आमाशयिक तथा आन्त्रिक रोग के दैनिक उपचार में केओलिन मिट्टी का भी प्रयोग किया जाता है। मिट्टी का आंतरिक प्रयोग इसका घोल बनाकर मुंह या आमाशयिक नली से किया जाता हैं। चीनी मिट्टी मेंपानी का घोल कर (Emulsion in water) एनिमा द्रव के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। आहार की विषाक्तता की स्थिति में केओलिन मिट्टी का प्रयोग विशेष उपयोगी है। इस मिट्टी में विषाक्त पदार्थ के सूक्ष्म अणुओं के अवशोषण की विशेष क्षमता होती है।

इसके अतिरिक्त आंत या आमाशय के घाव या प्रदाहित संस्थान के चारों तरफ केओलिन मिट्टी यान्त्रिक (Mechanical Coating) पर्त का निर्माण करती है। जिससे घाव या प्रदाहित संस्थान शीघ्रता से भर जाता है।

(2) रामरज या गेरुआ पीले रंग की मिट्टी (Red Ochre) :– इस प्रकार की मिट्टी देखने में बहुत ही मनभावन केशरिया रंग की होती है। रासायनिक दृष्टि से इसमें अल्यूमुनियम सिलिकेट तथा लोहे का ऑक्साइड प्रचुरता से पाया जाता है। इसमें भी विषाक्त पदार्थों के अणुओं का अवशोषण करने की विशेष क्षमता होती है।

(3) मुल्तानी तथा गोपीचंदन मिट्टी :– मुल्तान देश (पश्चिम पाकिस्तान) में मुल्तानी मिट्टी प्रचुर मात्रा में पाई जाती है। किसी किराने की दुकान से यह मिट्टी उपलब्ध की जा सकती है । इसका उपयोग स्नान के समय शरीर तथा बाल धोने आदि के लिए किया जाता है। मुल्तानी मिट्टी में कपूर (100 : 2 के अनुपात में) मिलाकर विभिन्न किस्म के चर्मरोग में लगाने से चर्म रोग मिट जाता है। एग्जिमा, कील, मूहाँसे, जूँ आदि के लिए इस प्रकार की कपूर मिश्रित मुल्तानी मिट्टी विशेष उपयोगी होती है। रासायनिक दृष्टि से मुल्तानी मिट्टी में मैग्नेशिया का सिलिकेट तथा लोहे का आक्साइड प्रचुरता से पाया जाता है।

(4) पाइप मिट्टी :– यह विशेष प्रकार की मिट्टी होती है जिसमें मृत्तिका के कण प्रचुरता से पाये जाते हैं। उपचारात्मक प्रयोग के अतिरिक्त इस मिट्टी का उपयोग बर्तन बनाने के काम में होता है।

(5, बोले आर्मैनी या गुले आर्मैनी:– इसकी बनावट मुल्तानी मिट्टी जैसी होती है। रासायनिक दृष्टि से इसमें भी मैग्नेशिया का सिलिकेट तथा लोहे का आक्साइड विशेष होता है। इसका उपयोग भी मुल्तानी मिट्टी की जगह किया जा सकता है।

मिट्टी के कार्बनिक पदार्थ :–

मिट्टी की गुणवता मिट्टी की भौतिक और रासायनिक स्थिति तथा उसमें रहने वाले जीवाणुओं की क्रिया पर निर्भर है।पंच महाभूतों में मिट्टी एक ऐसा तत्त्व (या विज्ञान की भाषा में मिश्रण) है जो मानव, पशु तथा वनस्पति जगत का अस्तित्व बनाए हुए है। मिट्टी, मनुष्य, पशु तथा वनस्पति-जगत का पारस्परिक सम्बन्ध शाश्वत है। ये एक दूसरे पर आश्रित हैं। इनमें मिट्टी का स्थान सर्वोपरि है। मिट्टी के अभाव में जीवन कल्पना नहीं की जा सकती। यह सभी जानते हैं कि मनुष्य में प्राण है, पशु और वनस्पति आदि भी सजीव हैं किंतु यह जानकर आश्चर्य होगा कि इसी प्रकार मिट्टी भी प्राणवान और सजीव है।

माइक्रोस्कोप से मिट्टी को देखने पर सुखद आश्चर्य होता है कि किस प्रकार कोटि-कोटि असंख्य अतिसूक्ष्म (माइक्रोआर्गेनिज्म) मिट्टी के अन्तर्गत सदैव क्रियाशील रहते हैं। कल्पना करें, यदि समस्त राष्ट्र की भूमि मृत हो जाय तो प्राणवान जगत की क्या स्थिति होगी ? सजीव मिट्टी ही उपचार की दृष्टि से उपयोग में लायी जाती है। मृत या वंजर मिट्टी का उपयोग जिस प्रकार पौधों के लिए नहीं होता उसी प्रकार उपचार में भी इस प्रकार की मिट्टी उपयोग की दृष्टि से व्यर्थ है। सजीव मिट्टी को जीवन धारण करने के लिए आहार की आवश्यकता होती है, और ये आहार मिट्टी के कार्वनिक पदार्थ कहलाते है। कार्वनिक पदार्थ प्राय: पेड़-पौधों तथा जन्तुओं के अवशिष्ट तथा क्षेप्य पदार्थों (गोवर, मल, मूत्रादि) के सड़ने से प्राप्त होता है। पेड़-पौधे आदमी और पशुओं द्वारा त्यक्त पदार्थ मिट्टी को इस प्रकार मिलने चाहिए कि वह उसे आत्मसात कर सके अर्थात् त्यक्त पदार्थ को खाद के रुप में परिवर्तित कर भूमि में डालना चाहिए। मिट्टी में विद्यमान फंगस और वैक्टीरिया आदि माइक्रोआर्गेनिज्म क्रियाशील होकर त्यक्त पदार्थ को अपने आहार में परिवर्तित करते हैं। कालान्तर में मिट्टी के माइक्रोआर्मेनिज्म के क्रियाशीलता (सड़ने) से प्राप्त कार्वनिक पदार्थ का शुद्धीकरण हो जाता है। यह शोधित कार्वनिक पदार्थ मिट्टी की जैविक सम्पदा वन जाता है। इस जैविक रासायनिक सम्पदा के अभाव में मिट्टी की जीवन्तता नष्ट हो जाने से भूमि रेगिस्तान बन जाती है। जैविक रासायनिक सम्पदा का अर्थ प्रचलित रासायनिक खाद नहीं है। आज प्रचुरता से व्यवहार में आने वाली रासायनिक खाद तथा कीटनाशी, फंगसनाशी और वायरसनाशी पदार्थ (क्लोरीन युक्त हाईड्रोकार्बन, कार्बनिक फास्फोरस आदि) मिट्टी को विषाक्त बनाकर उसकी रोग प्रतिरोधक तथा पोषण क्षमता को कम कर देते हैं। रासायनिक खाद मिट्टी के लिए उत्तेजक दवाओं का काम करती है। इसके प्रयोग से मिट्टी की जीवन शक्ति क्षीण या विनष्ट हो जाती है। जिसका घातक तथा दुष्प्रभाव मानव तथा वनस्पति-जगत सभी पर होता है। क्षेप्य या त्यक्त पदार्थों से प्राप्त कार्वनिक पदार्थ, भूमि को अधिक पोषण (नाइ-

ट्रोजन) प्रदान करता है। इस पदार्थ का रंग गहरा काला तथा आकार अमणिभीय (Amorphous) होता है। इसे ह्यूमस कहते हैं। कलिलीय गुण के कारण ह्यूमस की अन्तश्चूषण क्षमता प्रबल होती है, फलत: यह काफी मात्रा में पानी सोख कर अपने अन्दर रख सकता है। इसी से मिट्टी गीली तथा ढ़ीली होती है एवं मिट्टी के अन्तर्गत वायु-संचार का नियमन भी इसी गुण के कारण होता है।

मिट्टी का पानी:-

मिट्टी में पानी पहूँचने का मुख्य श्रोत है वर्षा का जल। मिट्टी की दृष्टि से जल का वर्गीकरण निम्न प्रकार है :-

(अ) प्रवाही जल :- ढ़लान, चट्टान से बहकर निकल जाने वाला पानी प्रवाही-जल कहलाता है। गढ़े, तालाब, झरने आदि इस जल के स्त्रोत हैं।

(आ) गुरुत्वाकर्षणीय पानी :-मिट्टी से छन-छन कर जो पानी पृथ्वी के गुरुत्वा-कर्षण के कारण नीचे जल-पटल पर जाकर जमा हो जाता है गुरुत्वाकर्षणीय जल कहलाता है। पौधों तथा उपचारात्मक दृष्टि से मिट्टी के इस पानी का कोई उपयोग नहीं है।

(इ आर्द्रताग्राही जल :- वर्षा के जल का बहुत सा हिस्सा भूगर्भीय जल तक नहीं पहुंच पाता तथा पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण शक्ति का प्रतिरोध करते हुए मिट्टी के कणों द्वारा अवशोषित होकर उसे भिगो देता है। मिट्टी के कणों की कलिलीय अवस्था के कारण इसमें से कुछ जल मिट्टी के इन कणों को समाहित करते हुए उन्हें पिंडीय रुप प्रदान करता है। इसी को नमी के रुप में अवशोषित या सोखा हुआ जल अथवा आद्रता ग्राही जल कहते हैं। यह पौधों द्वारा अवशोषित नहीं किया जा सकता लेकिन् उपचारात्मक दृष्टि से इसका अपना विशेष उपयोग है।

(ई) केशिका पानी :- उपर्युक्त जल के अतिरिक्त जो जल मिट्टी के सामान्य कणों के बीच की जगह में तथा कणों के चारों तरफ तह के रुप में जमा

रहता है कोशिका जल कहलाता है। उपचार तथा पौधों के लिए इस मिट्टी के जल का उपयोग विशेष महत्व का है।

(उ) वाष्प के रुप में :– मिट्टी के अन्तर्गत कुछ जल वाष्प के रुप में भी रहता है। उपचारात्मक दृष्टि से मिट्टी के अन्तस्थ इस वाष्पित्र जल का भी विशेष महत्व है।

(ऊ) मिट्टी की जल धारक क्षमता :– मिट्टी द्वारा नमी के रुप में सोखा हुआ आद्रताग्राही जल तथा कोशिका जल दोनों की कुल अवशोषण क्षमता मिलकर मिट्टी की जल धारक क्षमता बनाते हैं। मिट्टी की जल धारक क्षमता मिट्टी की विभिन्न किस्मों के ऊपर निर्भर करता है।

मिट्टी का घोल :–

मिट्टी मिश्रित जल में अनेक प्रकार के खनिज पदार्थ घुले रहते है। अत: इन्हें मिट्टी का जल न कहकर मिट्टी का घोल कहना चाहिये। विभिन्न प्रकार की घोलों की तरह मिट्टी के घोल में भी रसाकर्षण दाव होता है। मिट्टी के घोल का उपयोग उपचारात्मक दृष्टि से गीली मिट्टी स्नान के रुप में किया जाता है।

मिट्टी की हवा :–

मिट्टी की बनावट मिट्टी के कणों पर निर्भर करती है। बनावट की दृष्टि से मिट्टी के कण एक सदृश नहीं होते हैं। किसी भी प्रकार किसी भी दबाव पर यदि मिट्टी के कण समीप भी कर दिये जाय तो भी उनके बीच में ख़ाली जगह बच ही जाती है। इन खाली जगहों में कुछ मात्रा में पानी तथा कुछ हवा भरी रहती है। मिट्टी की यह हवा तथा जल का उपयोग मिट्टी चिकित्सा की दृष्टि से तथा पौधों की समुचित वृद्धि के लिए आवश्यक होता है। मिट्टी की हवा से ही शरीर संचित विषाक्त पदार्थं के अणुओं के अवशोषण तथा पौधों की जडों द्वारा श्वसन क्रिया सम्पादित होती है। जिस मिट्टी के गुण कलिलीय होते हैं उस मिट्टी से वायु का संचार कम हो जाता है। इस प्रकार की मिट्टी चिकित्सा की दृष्टि से तथा पौधों के लिए इतना उपयोगी नहीं होती है।

आगे के अध्याय में मिट्टी चिकित्सा में बार-बार कहा गया है मिट्टी चिकित्सा के लिए उपयोग में आने वाली मिट्टी स्वच्छ जगह की मल-मूत्र रहित पवित्र होनी चाहिए। इसका अर्थ यह नहीं है कि ऐसी मिट्टी होनी चाहिए जिसमें खाद (कम्पोस्ट) का उपयोग नहीं किया गया हो अर्थात् रेगिस्तान की मिट्टी होनी चाहिए। कहने का तात्पर्य सिर्फ इतना ही है कि जिस समय मिट्टी उपयोग में लायी जाती है उस मिट्टी में उस समय तथा कुछ समय पूर्व से कम्पोस्ट खाद अर्थात् मल-मूत्र युक्त खाद मिली हुई नहीं होनी चाहिये। बंजर मिट्टी का उपयोग उपचार की दृष्टि से नहीं करना चाहिए। जीवन्त मिट्टी या धरती ही उपचार की दृष्टि से सर्वोत्तम मानी जाती है। विद्युत तथा चुम्ब-कीय शक्ति का प्रबल संचार भी जैविक भूमि से ही होता है।

कुछ न करें, रोज सुबह जब उठें, तो कुछ भी न करें, खाली जमीन पर लेट जाएं चारों हाथ-पैर को फैलाकर, छाती को लगा लें जमीन से। अगर नग्न लेट सकें तो और भी प्रीतिकर है। जैसे कि पृथ्वी मां है और उसकी छाती पर लेट गये चारों हाथ-पैर छोड़ कर। सिर रख दें जमीन में और थोड़ी देर अनुभव करें कि अपने को सबका सब पृथ्वी में समा दिया, छोड़ दिया। मिट्टी है दोनों तरफ, इसलिए बहुत जल्दी सम्ब-न्ध बन जाता है देर नहीं लगती। यह शरीर भी उसी पृथ्वी का टुकड़ा है। बहुत जल्दी इस शरीर के कणों में और पृथ्वी के कणों में तालमेल शुरू हो जाता है, संगीत प्रतिध्वनित होने लगता है। और थोडी ही देर में आप अनुभव करेंगे कि आप पृथ्वी हो गये। और इतने आह्लाद का अनुभव होगा, जैसा कभी नहीं हुआ था।

—भगवान् श्री रजनीश (गीता दर्शन, अ. 8)

तृतीय अध्याय

"जिन खोजा तिन पाइयां गहरे पानी पैंठ"

मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक अध्ययन

मिट्टी चिकित्सा के आदि कालीन प्रवर्त्तकों ने सर्वप्रथम उन जानवरों को देखा जो प्रकृति के विशाल प्रांगण में निर्वस्त्र क्रीड़ा करते हैं। उनका सीधा सम्पर्क पृथ्वी से होने के कारण वे स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट, शक्तिशाली रहते हैं तथा अपनी निश्चित आयु का भोग करते हुए अन्त में स्वाभाविक मृत्यु का वरण करते हैं। आज भी कितने प्रकृति प्रेमी महामानव ब्रह्मचारी, साधक, साधु, सिद्ध अधिकांशतः नंगे पैर भ्रमण करते हैं।

मिट्टी चिकित्सा के प्रवर्त्तकों में जर्मनी के फादर नीप आम लोगों को स्वास्थ्य प्राप्ति एवं सम्बर्धन की दृष्टि से नंगे पैर चलने की जोरदार सिफारिश की है। एक अन्य प्राचीन मिट्टी चिकित्सा विज्ञानी एडाल्फ जुस्ट को पृथ्वी की दिव्य आरोग्य प्रदायक शक्ति का ज्ञान लोमड़ी, बिज्जू, खरहे आदि विभिन्न जानवरों से प्राप्त किया था।

भुमि पर सोने वाले तथा निवास करने वाले जानवरों में कभी भी आलस्य, प्रमाद, थकान तथा उनींदापन नहीं दिखाई पड़ता है, जबकि मनुष्य के पास सारे सुख प्रसाधन होते हुए भी रात्रि भर मुलायम मखमली सेज एवं स्प्रिंग युक्त मोटे गद्दे पर करवटें बदलता रहता है। आज सबसे धनी देश अमेरिका की यह स्थिति है कि वहाँ 50% से भी अधिक आबादी के लोग नींद की गोलियां तथा ट्रंक्वलाइजर लेकर सोते हैं। 50 साल बाद तो सारे विश्व में स्वाभाविक नींद तो सपना ही हो जायेगी।

हमने पिछले प्रकरणों में देखा कि मिट्टी का उपचारात्मक प्रयोग शताब्दियों से विभिन्न देशों में विभिन्न रूपों में होता आ रहा है। मिट्टी के गुणों की महिमा की गान करती वेदों की असंख्य ऋचाएं मिट्टी की उपयोगिता के

विराट रूप को प्रदर्शित करती है।

राजर्षि भर्तहरि की भूमि शयन की अमर अभिलाषा "क्वचित भूमौ शैयकी" मिट्टी की महानतम महिमा को प्रकट करती है। मिट्टी सृष्टि का अद्‌भूत् सृजन है, जिसमें विशाल कीर्त्ति का अनन्त अक्षय भंडार पड़ा है। जीव जगत के अलावा धरित्री सृष्टि के निर्जीव खनिज सम्पदा रत्नादि को भी धारण करती है। वह सर्वबीज है। जीवन की आधारभूत सभी प्रकार की मनोकामनाओं को पूर्ण करने वाली पृथ्वी की महिमा का गान ब्रह्मवैवर्त पुराण में इस प्रकार किया गया है :—

सर्वाधारे सब बीजे सर्वशक्ति समन्विते।
सर्व काम प्रदे देवि सर्वेष्ट देहि मे धरे ॥

वेद और पुराण में वर्णित मिट्टी के विशिष्ट गुणों को पाश्चात्य देशों के आयुर्वेज्ञानिकों ने विभिन्न परीक्षण, अनुसंधान एवं अनुभव द्वारा वैज्ञानिक कसौटी पर कसकर सर्व साधारण के स्वास्थ्य सम्बर्धन में अपना विशिष्ट योगदान दिया है। जर्मण गणराज्य तथा अन्य साम्यवादी देशों में मिट्टी के चिकित्सकीय गुण का आधुनिक विकसित चिकित्सा शास्त्र की दृष्टि से विशेष शोध कार्य किया गया है।

आधुनिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार मिट्टी चिकित्सा पर अध्ययन एवं अनुसंधान कर इसका वैज्ञानिक आधारशिला रखने का श्रेय सोवियत राष्ट्र को जाता है। सोवियत राष्ट्र स्वास्थ्य सम्वर्धन एवं संरक्षण को ही मुख्य आधार मानकर इस प्रकार के औषधि-विहीन प्राकृतिक-चिकित्सा विज्ञान के विकास में अपना हित समझता है। विश्व में सोवियत राष्ट्र ही एक ऐसा देश है जहां औषधियों का प्रयोग कम से कम किया जाता है। औषधियों का कम खपत होने के बावजूद भी विश्व के अन्य देशो के अपेक्षा यहां आम आदमी की औसत उम्र ज्यादा तथा औत मृत्यु दर कसम है। साम्यवादी देशों (रूस, चीन) में जगह-जगह स्वास्थ्य गृह बने हुए हैं जहाँ देश का प्रत्येक नागरिक जाकर

स्वस्थ रहने की कला को सीखता है। इन देशों में चिकित्सक का भी पहला कर्त्तव्य यह होता है कि अपने क्षेत्र में किस प्रकार से रोगियों की संख्या एवं रोग कम से कम हो इसका उपाय करें अर्थात व्यक्ति बीमार ही नहीं पड़े। स्वास्थ्य रक्षा एवं स्वस्थ रहना मानव का प्राथमिक कर्त्तव्य है। यह यहां का मूल मंत्र है। चिकित्सक का पुनीत कर्त्तव्य यह होना चाहिए कि मानव मात्र स्वस्थ कैसे रहे, उसे स्वास्थ्य की दिशा में कैसे प्रेरित किया जाय ताकि वे हर हमेशा के लिए रोग मुक्त रह सकें। लेकिन आज अधिकांश चिकित्सकों की मनोवृत्ति शोषण की है। एक ओर तो चिकित्सक रोगी को स्वस्थ करने का ढोंग करता है, दूसरी ओर उसके अन्तर्मन में प्रार्थना करता है कि मरीज शीघ्र स्वास्थ्य लाभ न करें। यह भी एक कारण है कि पैसे वाले मरीज शीघ्र स्वास्थ्य लाभ नहीं करते हैं। औषधियों से स्वास्थ्य प्राप्ति की कल्पना मृग-मरीचिका के सिवा कुछ नहीं है। हॉस्पिटल एवं चिकित्सकों की तभी आवश्यकता है जबकि लोग बीमार है, यदि बीमारी से मुक्ति पाने तथा स्वास्थ्य की कला को लोग जान जायें तो हॉस्पिटल तथा चिकित्सक के धन्धे वन्द हो जायेंगे। इसलिए चिकित्सकों ने परोक्ष रूप से लोगों को अब तक रुग्ण बनाने का ही धंधा किया है। आज जितनी तेजी से हस्पताल एवं चिकित्सक बढ़ रहे हैं, इसका अर्थ यह नहीं है कि स्वास्थ्य का निदान हो रहा है, बल्कि मरीजों की संख्या में तीव्र गति से वृद्धि हो रही है, इसके पीछे एक ही षड़यंत्र है चिकित्सकों, औषधि विक्रेताओं निर्माताओं, एवं इस व्यवसाय में लगे अन्य लोगों की शोषण की मनोवृति। आज इतनी बीमारियां क्यों फैल रही है ? आज इतने अस्पताल क्यों खुल रहें हैं ? इसलिए कि इन शोषकों को फलने-फूलने का खूब अवसर प्राप्त हो रहा है। आज यदि हम बीमार ही न हों, हमारा आहार, विहार एवं चिन्तन सम्यक हो तो फिर इनकी आवश्यकता ही क्या है ? इसीलिए तो चिकित्सक रोगी को रोग की स्थिति में कुछ खाने-पीने की सलाह देता है जबकि बीमारी की स्थिति में कुछ भी खाना-पीना विष का काम करता है। सही चिकित्सक वह है जो रोगों को स्वास्थ्य की दिशा में

प्रेरित कर स्वस्थ रहने की कला समझाये। इस प्रकार के कुछ कार्य साम्यवादी देशों में चल रहे हैं। वहां के चिकित्सक स्वास्थ्य संरक्षण एवं सम्वर्द्धन की कला एवं विज्ञान के प्रशिक्षण पर बल देते हैं, यही कारण है कि यहाँ पर पुरातन चिकित्सा विज्ञान (प्राकृतिक, एक्यूपंक्चर, योग आदि) पर विशेष शोध कार्य चल रहा है। आज अनेक साम्यवादी देशों का प्रत्येक नागरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से एवं स्वास्थ्य स्वावलम्बन की दिशा में अन्य राष्ट्रों के अपेक्षा सुखी एवं संपन्न है।

आज से पांच हजार वर्ष पूर्व लाओत्से द्वारा एक मंत्र दिया गया, वही चीन तथा सोवियत राष्ट्र के स्वास्थ्य सेवाओं का मूल आधार है। वह मंत्र था

"The superior physician cures the illness before it is manifested and the inferior physician only cares for the illness which he was not able to prevent."

अर्थात "बीमारी के मुख्य कारण को दूर कर लोगों में बीमारी होने ही न दें; यानि बीमारी के पूर्व चिकित्सा कर दे वह श्रेष्ठ चिकित्सक है लेकिन जो बीमारी के बाद उपचार में सिर्फ सहायता पहुंचाता है लेकिन रोग के मुख्य कारण को दूर नहीं करता वह निकृष्ट चिकित्सक है।" इन साम्यवादी देशों में विभिन्न प्रयोग चल रहे हैं, जिसके अनुसार आगे आने वाले कुछ वर्षों में डाक्टर को आम आदमी को बीमार न होने देने की तनख्वाह देनी शुरु कर दी जायेगी, और यदि चिकित्सक के अधिकार क्षेत्र में कोई बीमार पड़ता है तो चिकित्सक को जिम्मेवार, अयोग्य एवं अपराधी घोषित किया जा सकेगा। स्वास्थ्य सेवाओं का मूल मंत्र प्रख्यात अविष्कारक डा. थॉमस ए. एडीसन का दिया हुआ एक अन्तर्राष्ट्रीय स्वस्थ चिन्तन धारा होगी :–

"The Doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame and in cause of and prevention of disease."

और इस प्रकार की व्यवस्था पाश्चात्य जगत के अन्य देशों में शुरु भी हो गई है। अनेक मेडिकल कालेजों की यह तख्ती 'Treat the Disease' को हटाकर Treat the Patient" लगा दी गई है जो प्राकृतिक चिकित्सा का मूल आधार है। किसी भी रोग में अंग विशेष रुग्ण नहीं होता, बल्कि शरीर के अन्तर्गत एकत्रित विजातीय पदार्थ जो बीमारी का मूल कारण है, वह कमजोर अंग से निकलता है, अंग विशेष तो बीमारी निकलने का एक माध्यम होता है, बीमारी किसी एक अंग की नहीं होती है, बल्कि सारे सिस्टम के साथ-साथ सारा व्यक्तित्व ही बीमार होता है।

स्वर्गीय मार्शल टीटो के चिकित्सक विश्व प्रसिद्ध कैंसर विशेषज्ञ डा. श्वातजेनश्वर्ग आज के आधुनिक चिकित्सा विशेषज्ञों पर करारा व्यंग्य करते हुए सन् 80 के एक साक्षात्कार में कहा था कि " चिकित्सक रोगी का उपचार करते वक्त अपना ध्यान रोगी के विशिष्ठ अंगों के लक्षणों को दूर करने पर रखता है, वह रोगी को रोगी न मानकर कुछ अंगों का समूह मात्र मान लेता है यह बहुत ही घातक प्रवृत्ति है। अतः उपचार करते वक्त रोगी को शरीर, मन एवं आत्मा के तल पर ध्यान देना चाहिए। "

सोवियत राष्ट्र के अनेक आयुर्वैज्ञानिक मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग मिश्रित चिकित्सा पद्धति के रूप में करते हैं। उन आयुर्वैज्ञानिकों को मिट्टी-चिकित्सा का वैज्ञानिक आधार देने का श्रेय है। वहां पर बहुसंधिवात (Poly arthritis) में रेडन या सल्फर बाथ के साथ मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग सफलता के साथ किया जाता है मिश्रित स्पा चिकित्सा (Complex Spa treatment) में विभिन्न प्रकार के स्नान उपचार तथा मिट्टी चिकित्सा, उपचारीय व्यायाम (remedial exercises) यांन्त्रिक चिकित्सा Mechanotherapy) तथा मालिश चिकित्सा द्वारा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा कर रोगी को स्वास्थ्य प्रदान किया जाता है।

उपर्युक्त चिकित्सा प्रविधियों से न्यूरो ह्यूमोरल प्रक्रिया (Neuro

humoral processes) पर अनुकूलन प्रत्यास्थापक प्रभाव (favourable restorative effect) होता है। तथा शरीर की प्रतिकारात्मक तथा समायोजक प्रक्रियायें सुव्यवस्थित एवं सम्वर्द्धित होती हैं। (Improve compensatory and adaptative mechanism)

सोवियत राष्ट्र के आयुर्वैज्ञानिक चिकित्सा के रूप में प्रयोग करने के पूर्व मिट्टी को पूर्ण किटाणु रहित बना लेते हैं।

संधियों के तीव्र (Sub-acute) अवस्था में जब तीव्र तथा मन्द पुनः-शचुषण उत्स्यन्दन,' Copious and poorly resorbed effusion) दर्द तथा स्तब्धता (Pain and Stifness) की स्थिति हो उस समय 36^0C से 37^0C (सेन्टीग्रेड) तापक्रम की मिट्टी की पुल्टिस रात्री को बांधनी चाहिए। पुल्टिस को 8 से 10 घंटे बंधे रखना चाहिए। इस प्रकार से रात्री को मिट्टी पुल्टिस उपचार 10 दिन तक लगातार देनी चाहिए।

मिट्टी की पुल्टिस रसियन विधि:-

सोवियत राष्ट्र के आयुर्वैज्ञानिक मिट्टी की पुल्टिस बनाने हेतु निम्न प्रक्रिया काम में लाते हैं–सर्वप्रथम मिट्टी को किटाणु रहित बना लेते हैं। अब इस उपचार योग्य मिट्टी को चार तह किये हुए रुई या लिण्ट पर फैला देते हैं। मिट्टी का तापक्रम 37^0C होना चाहिए। अब आक्रान्त अंग पर इस पुल्टिस को अंगा-आकारानुरुप (गोलाकार) लगाकर ऊपर से आयल क्लॉथ अथवा रबर बन्डेज (Ruberised bundages) से अच्छी तरह बांधकर ऊपर से ऊनी कपड़े लपेट देनी चाहिये। तापक्रम को लगातार बनाये रखने तथा ताप विकिरण से बचाने के लिए ऊपर से ऑयल क्लॉथ बांधते हैं।

मिट्टी के चिकित्सकीय प्रभाव का वैज्ञानिक अध्ययन:-

प्रातिजैवकारकीय प्रभाव (Immunobiological Effect):-

सन् 1960 ई. में सोवियत आयुर्वैज्ञानिक वोलकोवा मिट्टी के चिकित्सकीय प्रभाव का सविस्तार वैज्ञानिक अध्ययन किया है। वे अपने विशद

अध्ययन से इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि मिट्टी में भौतिक रासायनिक (Physio -Chemical) तापीय (thermal) तथा अन्य विशिठ उपचारात्मक गुण सन्निहित हैं। मिट्टी में उद्दीपक प्रभाव डालने का अद्भुत् गुण है। मिट्टी के जैवी उद्दीपक (bio-stimulating) प्रभाव तथा कीटाणु–नाशक गुण के कारण वर्धी अन्त:स्त्रावी संस्थान (Vegetative endocrine system) विशेष रूप से प्रभावित होते हैं। मिट्टी के इन विशिष्ठ गुणों के कारण संयोजी उत्तक के कार्य (Physiological system of the connective tissue) तथा शरीर के समस्त जैविक प्रतिरक्षा कार्य (Immunobiol–logica lfunction)पर रोग उन्मूलक प्रभाव होता है। मिट्टी के प्रयोग से पिट्यू-टरी तथा एड्रिनल ग्लैण्ड विशेष रुप से प्रभावित होती है। वातज व्याधि में मिट्टी के प्रयोग से संधियों की तीव्र आक्रान्तक प्रक्रियाये (Subacute inflam-matory process) मृदु उद्दीपन (weak stimuli) द्वारा कम की जाती है। आयुर्वैज्ञानिक वोलकोवा (Volkova) अपने मिट्टी सम्बन्धी परिक्षणों से इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उपचारात्मक मिट्टी बाह्यदात्री (Extero ceptors) द्वारा तापीय प्रभाव के साथ-साथ जैविक रासायनिक क्रिया को सम्वर्द्धतित करता है, फलत: शरीर द्वारा कुछ प्राणीय सक्रीय आरोग्य दायक तत्त्वों (biologically active substances) का अवशोषण होता है।

एक अन्य रसियन आयुर्वैज्ञानिक पी. जी. ट्सरफिस (P. G. Tsarfis) मिट्टी के उपचारात्मक गुण पर अनुसंधान करते वक्त पाया कि मिट्टी चिकित्सा की किसी भी प्रविधी के प्रभाव से ल्यूकोसाइट्स फेगोसाइटिक क्रियाशीलता, सिरमलाइटिक गुणवता (Leucocytes, Phagocytic, activity, Serum–lytic properties) तथा संस्थान (functional system) की क्रियाशीलता बढ़ जाती है।

विभिन्न शारीरिक संस्थानों के प्रातीजैवकारकीय प्रतिक्रियाशीलता (Immuno biological reactivity) अर्थात् रोग प्रतिरोधक शक्ति में उत्त–रोत्तर सम्वर्द्धन होता है फलत: आक्रांत अंग की रोग तीव्रता कम होती है

तथा रोग मुक्ति में सहायता मिलती है। आक्रान्त अंग में दर्द की तीव्रत अधिक होने पर निर्धारित समय तक मिट्टी उपचार लेने पर विशेष ला होता है।

मिट्टी के प्रभाव से रक्त तथा लसिका संचार क्रिया उन्नत होती फलत: शरीर के भीतरी भाग में जैव रासायनिक (bio-chemical त भौतिक रासायनिक (Physico-chemical) प्रतिक्रिया में प्रबलता से वृ होती है। जैविक भौतिक रासायनिक परिवर्तन से स्वेद तथा वसामय (swe and sebaceous) ग्रंथियों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। फलत: आभ्या न्तर कायिक कोशिकाओं में सम्वर्द्धक परिवर्तन (Vegatative change) हो है। विष निष्कासन की क्रिया तीव्र होती है तथा शरीर की रोग प्रतिरोधक त वातावरण अनुकूलन क्षमता (defencive and adaptative reaction) वृद्धि होती है। डा. वोलकोवा मिट्टी संबंधी अपने प्रयोगों से इस निष्कर्ष प पहुँचे हैं कि शरीर पर शीतल अथवा कम तापक्रम की मिट्टी का प्रभाव उ तापक्रम की मिट्टी के प्रभाव के अपेक्षा विशेष स्वास्थ्यप्रद होता है। शीत मिट्टी के प्रभाव से शरीर की रोग प्रतिरोधक या जीवनी-शक्ति की प्रबल वृ होती है। गर्म मिट्टी के प्रभाव से शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रतिक्रिया (Imm une reactivity) क्षण भर के लिए अवरुद्ध हो जाती है।

डा. पी. जी. ट्सरफिस तथा उनके सहयोगियों ने भी ब्रुसेल्लोसिस त संधिवात (Rheumatoid arthritis) से पीड़ित रोगियों पर विभिन्न तापक्रम मिट्टी का प्रयोग करके इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि कम तापक्रम (शीतल) मिट्टी के प्रभाव से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जबकि उ तापक्रम के उष्ण मिट्टी के प्रभाव से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है विशेषकर संधिवात से पीड़ित रोगियों की स्थिति में देखा गया है कि उपचार प्रयोगात्मक मिट्टी के प्रभाव से संधियों में संचित विषाक्त पदार्थ का अवशोष (resorption) नि:स्त्रवण या प्रस्वेद (exudation) क्रिया द्वारा होता है

अवरुद्ध रक्त एवं लिम्फ संचार की क्रिया तीव्र एवं सुव्यवस्थित होने के कारण किसी प्रकार की हड्डियों एवं संधियों सम्बन्धी रोग में शीघ्रता से आरोग्य लाभ होता है।

डा. ट्सरफिस अपने विभिन्न प्रयोगों से इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि ब्रूसेल्लोसिस तथा संधिवात अर्थात दोनों ही स्थिति में जब रोग की भयंकर स्थिति हो या सामान्य स्थिति मिट्टी के प्रभाव से सिरम तथा अर्लजिक प्रतिक्रिया की गतिशीलता न्यूनाधिक मात्रा में घटती बढ़ती रहती है। रोग की भयंकरता की स्थिति में शरीर में प्रतिरक्षक प्रतिक्रिया की क्रियाशीलता (क्षमता) प्रबलता से बढ़ती है। तीव्र रोग उपद्रव तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि एक ही साथ या एक ही समय हो ऐसा चिकित्सकीय प्रयोग में नहीं देखा गया है, अर्थात रोग की तीव्र स्थिति में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ भी सकती है अथवा रोग प्रतिरोधक क्षमता कम भी हो सकती है। यह भी संभावना हो सकती है रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने पर रोग की तीव्रता कम भी हो सकती है अथवा रोग की तीव्रता कम होने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि भी हो सकती है। इस प्रकार मिट्टी चिकित्सा संबंधित प्रयोगों से यह निष्कर्ष निकलता है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता तथा रोग की तीव्रता बढ़ने घटने में उक्त चारों संभावनाएं सन्निहित हैं लेकिन कुल मिलाकर सभी संभावनाएं रोगी को रोग उन्मूलन तथा आरोग्य लाभ के पथ पर अग्रसर करती हैं।

त्वचा पर:-

(क) शीतल मिट्टी के प्रभाव के क्रिया स्वरूप बाह्य सूक्ष्म रक्त-वाहिनियों में संकुचन पैदा होता है, फलतः रक्त बाह्य स्तर से आंतरिक हिस्से में चला जाता है। आंतरिक रक्त वाहिनियां विस्फारित होती है। प्रतिक्रिया स्वरूप आंतरिक रक्त वाहिनियों में संकुचन होता है और बाह्य रक्त वाहिनियां विस्फारित होती है, फलस्वरूप प्रचुरता से रक्त त्वचा में भर जाता है, तथा रक्त संचार की तीव्रता के कारण ऊपर आया हुआ विषाक्त पदार्थ का सूक्ष्म अणु शरीर सम्पर्कित मिट्टी द्वारा अवशोषित हो जाता है।

(ख) गरम मिट्टी के प्रभाव से बाह्य रक्त वाहिनियां विस्फारित होती हैं, फलत: रक्त त्वचा के ऊपर आ जाता है और त्वचा रक्ताभ बन जाती है। रक्त अपने साथ शरीर के दिजातीय विषाक्त पदार्थ भी त्वचा के बाह्य स्तर पर लाता है जो मिट्टी द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है।

(ग) सन् 1933 ई. में रसियन आयुर्वैज्ञानिक डा. पोक्रोवस्की ने मिट्टी में ताप धारक क्षमता के आधार पर इसके चिकित्सकीय गुण पर प्रकाश डाला है। डा. पोक्रोवस्की बरसों तक अपने रोगियों पर मिट्टी चिकित्सा संबंधी शोध कार्य किये हैं। अन्त में वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उच्चतम तापक्रम का मिट्टी स्नान (High temprature mud-bath) हृदय एवं रक्त संचार सम्बन्धी प्रक्रिया में परिवर्तन करता है। रक्त तथा लसिका संचार (blood and lymsh circulation) में वृद्धि होती है तथा चयापचय क्रिया उन्नत होती है।

(घ) गरम मिट्टी के प्रभाव से वाहिका विस्फारक (Vasodilater) तथा हृदय के उद्दीप्त होने से त्वचा की ओर रक्त प्रवाह की गति तीव्र हो जाती है। फलत: त्वचा के बाह्य स्तर से ताप का ह्रास होने लगता है मिट्टी के कारण ह्रास की दर कम होती है।

(च) पसीना (स्वेद) तथा बालों की ग्रन्थियों को उत्तेजित एवं विस्फारित करता है, फलत: ताप निकलता है, प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा चिकनी, मुला-यम तथा आर्द्र हो जाती है।

(छ) सोवियत वैज्ञानिक डा. कानवेट्स्की ने सर्वप्रथम मिट्टी के चिकित्सकीय गुण का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है यह शोध किया है। वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि मिट्टी में उपस्थित विशिष्ट गुण वाले शोधक कर्मक रसायन (Curative agent) तथा ताप घटक (Heat-factor) का अवशोषण त्वचा द्वारा होता है, जिसका प्रभाव रोग उन्मूलक तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति वर्धक होता है।

(ज) ठण्डी मिट्टी की पट्टी की क्रिया से त्वचा का रंग पित्ताभ (निष्प्रभ) हो जाता है प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा रक्ताभ हो जाती है।

(झ) ठण्डी पट्टी से त्वचा के रोम खड़े तथा रोमांचित हो जाते हैं तथा त्वचा रुक्ष हो जाती है; प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा मुलायम, चिकनी तथा कोमल हो जाती है।

(ञ) ठण्डी गीली मिट्टी के प्रभाव से पसीने की ग्रन्थियों की क्रिया में रुकावट आती है, प्रतिक्रिया स्वरूप ग्रन्थियों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है।

(ट) प्रयोग के दौरान त्वचा ठण्डी हो जाती है, बाद में त्वचा पर उष्णता की अनुभूति होती है, लगातार प्रयोग करने से त्वचा की तरफ रक्त संचार शून्य हो जाता है, जिससे संज्ञा शून्यता की अनुभूति होती है।

(ठ) सन 1946 ई. में विख्यात आयुर्वैज्ञानिक बोलकोवा द्वारा फेगो साइटोसिस (जिसमें कोशिकाएं नष्ठ होने लगती हैं) से पीड़ित कर सम्पूरक प्रतिरक्षित खरहों (Immunized rabbits) पर मिट्टी के प्रभाव का गहन अध्ययन किया गया। इन खरहों पर ट्रीपेन ब्लू स्किन टेस्ट, त्वचा की रोगाणुनाशक क्रियाशीलता की क्षमता तथा त्वचा की अलर्जिक प्रतिक्रिया (alergic skin reaction) सम्बन्धी अनेक प्रयोग करके बोलकोवा इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि मिट्टी के प्रभाव से शरीर की प्रत्येक कोशिकाओं के अन्तर्गत अहम् परिवर्तन होता है और यह परिवर्तन शरीर को स्वास्थ्य की दिशा में प्रभावित करता है।

(ड) ठण्डी मिट्टी की क्रिया से त्वचा पाण्डू रंग की हो जाती है प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा रक्ताभ (प्रभायुक्त) हो जाती है।

(ढ) गर्म मिट्टी का प्रथम प्रभाव उष्णता उत्पादक होता है प्रतिक्रिया स्वरूप ठन्ड की अनुभूति होती है।

हृदय पर :-

(क) शीतल मिट्टी की पट्टी हृदय पर सतत कुछ समय तक प्रयो करने से हृदय की क्रीयाशीलता मन्द पड़ जाती है, जिसका प्रभाव शरी के अन्दर रक्त-संचार पर भी होता है, रक्त संचार की क्रिया मंद हो जाती है।

थोड़े समय (करीब 10-15 मिनट) के लिए हृदय पर रखी गई मिट्टी की पट्टी हृदय को शक्तिशाली बनाती है, तथा धमनी के तनाव को कम करती है।

हृदय गति पहले तीव्र होती है, बाद में धीमी व स्वाभाविक होती जाती है।

(ख) गरम मिट्टी के प्रभाव से हृदय गति पहले बढ़ती है, पुन: मन्द हो जाती है। धमनियों का तनाव कम हो जाता है।

नाड़ी पर :-

(क) शीतल मिट्टी के प्रभाव से क्षरा भर के लिए नाड़ी की गति उत्तेजि तथा तीव्र हो जाती है, तनाव बढ़ जाता है, प्रतिक्रिया स्वरुप नाड़ी की गति मन्द होती जाती है, तनाव घटता जाता है।

(ख) उष्ण मिट्टी के प्रभाव से नाड़ी की गति प्रथम मन्द, फिर तीव्र हो जाती है। प्रतिक्रिया स्वरुप धीमी होती जाती है।

रक्तचाप पर:-

ठण्डी मिट्टी के प्रभाव से रक्तचाप पहले क्षरिणक बढ़ जाता है, पुन: धीरे-धीरे स्वभाविक स्थिति में आ जाता है, इसका दीर्घगामी प्रभाव रक्तचाप को कम करता है।

(ख) गर्म मिट्टी के प्रभाव से रक्तचाप क्षरिणक बढ़ता हैं पुन: कम हो जाता है।

रक्तसंचार पर :-

(क) आर्द्र शीतल मिट्टी के प्रभाव से सूक्ष्म रक्त-वाहिनियां संकुचित एवं विस्फरित होती हैं। फलस्वरूप रक्त संचार तीव्र होता है। अधिक देर तक सतत प्रयोग करने पर रक्त संचार तथा हृदय-स्पन्दन मन्द होती है।

(ख) गर्म मिट्टी के प्रभाव से सुक्ष्म रक्त-वाहिनियां फैलती हैं, रक्त-संचार की क्रिया तीव्र होती है।

जीवनी शक्ति सम्वर्द्धक प्रभाव :-

शरीर के अन्दर एक दिव्य जीवनी शक्ति होती है। इसके सम्वर्द्धन से मनुष्य स्वस्थ रहता है तथा कमी से अस्वस्थ होता है। इस ऊर्जा को विभिन्न विश्व विख्यात आयुर्विज्ञानियों ने विभिन्न नाम दिये हैं। पायथोगोरस ने "न्यूमा" (Neuma) हिप्पोक्रेट्स ने "मेडिकाट्रिक्स नेचुरेआ (Medicatrix Naturea) गैलेन ने "वायटल इनरजी" पैरोसेलसस ने "आर्चियस" (Archeus) मैस्मर ने "एनिमल मैग्नेटिजम" हैनिमन ने "डिनेमिस (Dynamis) या "वायटल फोर्स" कायरोप्रेक्टिक आविष्कारक डी0 डी0 पामर ने "इनेट" (Innate) विल्हेल्म रिक ने "ओरगोन" (Orgone) पुरातन चीनी आयुर्विज्ञानियों ने " यीन-यांग ' तथा CH'I, जापानियों ने KI, हिन्दुओं ने "प्राण", अमेरिकनों ने "Orenda" तथा पॉलीनेशियन्स "मना Mana" कहा है।

आधुनिक आयुर्वैज्ञानिकों ने इसका नाम "प्राकृतिक इलेक्ट्रोजेनेटिक इम्यून या बायो इलैक्ट्रोमैग्नेटिक वायटल फोर्स" रखा हैं। मिट्टी चिकित्सा के प्रयोग से यह शक्ति वडी तेजी से सम्वर्द्धित होती है। यही कारण हैं कि किसी प्रकार के भयंकर घाव को भरने में मिट्टी चिकित्सा आश्चर्यजनक कार्य करती है। इसके प्रेयोग से कैंसर भी ठीक हो सकता है काटालिस्का अस्पताल के एक वैज्ञानिक प्रो. नार्डेनंस्टार्म ने शरीर के"प्राकृतिक इलेक्ट्रो जेनेटिक इम्यून

को जगाकर कैंसर उत्तकों को फैलने से रोकने में सफलता प्राप्त की है उनके विधि में कैंसर से प्रभावित अंग में सीधे इलेक्ट्रोडों को जोड़कर विद्यु करेंट पास कराया जाता है। फलत: उस आक्रांत अंग में अतिरिक्त व तीव्र रक्त संच के कारण कैंसर उत्तक बनने खत्म हो जाते हैं। 1978 में इस विधि का प क्षण 26 असाध्य कैंसर रोगियों पर किया गया, जिसमें 12 पूर्ण स्वस्थ गये तथा 14 लोगों की हालत सुधर रही है। अन्य लोगों का उपचार भी रहा है। अमेरिका इस पद्धति में विशेष रूचि ले रहा है। कैंसर उपचार यह अति आधुनिक तरीका है जो 22 दिसम्बर, 1983 को स्टाक होम प्रे. द्वारा प्रसारित हुआ है।

यदि कैंसर का मिट्टी चिकित्सा, जल चिकित्सा, संतुलित जैविक आह आदि प्राकृतिक चिकित्सा प्रविधियों द्वारा उपचार अनुसंधान किया जाय बिना किसी दुष्प्रभाव के कैंसर का निदान संभव हो सकता है। कैंसर हम कृत्रिम जीवन तथा अखाद्य पदार्थों का सेवन का दुष्परिणाम है। विश्व विभिन्न सरकारों को चाहिए कि कैंसर जैसे अन्य दु:साध्य रोगों के निवार में प्राकृतिक चिकित्सा का सहयोग लेकर शोध कार्य करें। कुछ प्रयोग हुए हैं जिसके परिणाम आशाजनक हैं।

श्वास-प्रश्वास क्रिया पर :-

(क) आर्द्र शीतल मिट्टी के प्रभाव से क्षण भर के लिए श्वास रुक जाती है फिर श्वास गति तीव्र एवं दीर्घ हो जाती है। प्रतिक्रिया स्वरुप श्वास ग मन्द एवं दीर्घ होती है। आक्सीजन ग्रहण करने की तथा कार्बनडाइआ साइड निष्कासन की क्रिया तीव्र हो जाती है। श्वास की गति तीव्र हो से ही सीने तथा पेट पर किये गये शीतल मिट्टी के प्रभाव से दमें तीव्र स्थिति में घुटन महसूस होती है। अत: ऐसी स्थिति में गर्म मि अथवा उस अंग को गर्म थैली से सेंक कर लाल कर लेना चाहिये तत् श्चात शीतल मिट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

(ख) गर्म आर्द्र मिट्टी के प्रभाव से क्षणिक श्वास रुकता है, फिर श्वास-प्रश्वास सामान्य स्थिति में आकर सुव्यवस्थित चलने लगती है।

स्नायु संस्थान एवं मस्तिष्क क्रिया पर :-

(क) आर्द्र शीतल मिट्टी के प्रभाव से स्नायुविक क्रिया शीतल मन्द हो जाती है जो पुनः शीघ्र ही पूर्व स्थिति में आ जाती है। स्नायु संस्थान पर मिट्टी का प्रयोग दीर्घ अवधि तक नहीं करना चाहिये नहीं तो स्थानीय शून्यता आकर वेदना की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। निश्चित अवधि तक किये गये शीतल मिट्टी के प्रयोग से स्फूर्ति एवं ताजगी महसूस होने लगती है। सिर तथा रीढ़ पर अत्यधिक शीतल मिट्टी के प्रयोग से ठन्डक एवं कंपकंपी की अनुभूति होती है। मस्तिष्क की रक्तवाहिनियां संकुचित एव विस्फरित होती है। शीतल मिट्टी की पट्टी को हटा लेने के वाद भी क्षण भर के लिए कंपकंपी (मस्तिष्क के रक्त वाहिनियों की सिकुड़न) की स्थिति वनी रहती पुनः सामान्य स्थिति आती है तथा ताजगी एवं स्फूर्ति की अनुभूति होती है। मस्तिष्क के पार्श्व भाग तथा ग्रीवा पर शीतल मिट्टी का प्रभाव हृदय पर होता है, हृदय गति मन्द होती है।

(ख) स्नायु संस्थान पर गर्म मिट्टी का प्रभाव अवसादक होता है। सर्वप्रथम उत्तेजित होता है, प्रतिक्रिया स्वरूप स्नायुविक तथा मस्तिष्कीय उत्तेजना कम होकर झपकी सुख तथा आनन्द की अनुभूति होती है। ज्यादा देर तक प्रयोग नहीं करना चाहिए।

स्नायु संस्थान पर प्रतिबिम्बित प्रभाव :-

मिट्टी के विभिन्न रासायनिक संरचना एवं गुण के कारण यह त्वचा से संस्पर्शित होकर त्वचा के स्नायु-विन्यास को उद्दीप्त करता है। इस उद्दीपन का प्रतिविम्बित प्रभाव शरीर के प्रत्येक अंगों तथा कोशिकाओं, स्नायु तंतुओं तथा उत्तकों पर होता है।

कई सुप्रसिद्ध शरीर क्रिया विज्ञानी तथा औषधि विज्ञानवेत्ताओं (Physiologist and Clinicians) ने प्रयोगात्मक मिट्टी पर अनेक प्रकार से प्रयोग कर उसके चिकित्सकीय गुण का भलिभांति अनुसंधान एवं अध्ययन किया है। सन् 1948 ई0 में गुक (GUK), 1949 ई0 में लॉजिस्को, 1954 ई0 में कोखनविच, 1959 ई0 में ट्सरफिस, 1961 ई0 में यसिनोवस्की उन सुप्रसिद्ध चिकित्सा एवं औषधि विज्ञान वेत्ताओं में से हैं, जिन्होंने मिट्टी के उपचारात्मक गुण पर व्यापक अनुसंधान कार्य किये हैं।

इन सुविख्यात विज्ञान वेत्ताओं का मानना है कि मिट्टी के प्रभाव से स्नायु संस्थान की प्रमुख प्रक्रियायें (Cortical Mechanism) सुप्रभावित होती हैं जिसका प्रतिविम्वित प्रभाव सारे संस्थान पर होता है।

विख्यात सोवियत आयुर्वैज्ञानिक प्रोकोपेन्को ने भी मिट्टी संबंधी अनेक प्रयोग किये हैं। अपने विभिन्न प्रयोगों से प्राप्त निष्कर्ष को उन्होंने निम्न तीन सफल-प्रावस्थाओं (Successive phases) में विभाजन किया है।

(1) संश्लिष्ट-प्रतिविम्वित प्रावस्था (a complex reflex phase)
(2) स्नायुविक रासायनिक प्रावस्था (a neuro chemical phase)
(3) अनुविम्वित क्रिया (उत्तर-प्रभाव , प्रावस्था (an after action phase)

चिकित्सा विज्ञानी लॉजिन्सकी संश्लिष्ट प्रतिविम्वित प्रावस्था तथा स्नायुविक रासायनिक प्रावस्था के अस्तित्व को पृथक-पृथक मानने से इन्कार करते हैं, जैसा कि प्रोकोपेन्को ने इन्हें पृथक-पृथक प्रावस्थाओं में विभाजन किया है।

लॉजिन्सकी का मानना है कि जैवकीय दृष्टि से सक्रिय पदार्थ तथा गैसे शरीर के समस्त प्रक्रियाओं को अनुप्राणित (penetrate) करती रहती हैं, जिसके कारण संश्लिष्ट प्रतिविम्वित प्रभाव की प्रक्रिया सतत चलती

रहती हैं। यही कारण है कि मिट्टी के प्रभाव से शरीर की समस्त कोशिकीय प्रक्रियायें प्रभावित होती हैं। आयुर्वैज्ञानिक ट्सरफिस भी लॉजिन्सकी के इस सिद्धान्त से सहमत हैं, ट्सरफिस का मानना है कि सिर्फ एक ही प्रावस्था शरीर के समस्त कोशिकाओं (अणु तथा परमाणु) को इतनी शीघ्रता से प्रभावित करती है कि उस प्रभाव को सूक्ष्म से सूक्ष्म आधुनिक नैदानिक उपकरणों द्वारा उक्त प्रावस्थाओं में विभाजन का आकलन करना असंभव है।

गरम मिट्टी के प्रभाव से स्नायविक संस्थान उद्दीप्त होता है, प्रतिक्रिया स्वरूप स्नायविक तथा मस्तिष्कीय तनाव कम होता है, जिससे झपकी, सुख तथा आनन्द की अनुभूति होती है।

स्नायु संस्थान पर ठण्डी मिट्टी के प्रभाव से स्नायविक गति मन्द होकर निष्क्रियता महसूस होती है, बाद में स्फूर्ति तथा ताजगी महसूस होती है। सिर तथा रीढ़ पर अत्यधिक शीतल मिट्टी के प्रयोग से मस्तिष्क की रक्तवाहिनियां सिकुड़ती तथा विस्फारित होती हैं।

कुछ आयुर्वैज्ञानिकों का मानना है कि मिट्टी का प्रतिबिम्वित प्रभाव परिसंचारी अंगों पर होता है। शरीर के पृष्ठ भाग के विभाजन द्वारा इस निष्कर्ष पर पहुँचा गया है। मिट्टी के प्रभाव से सुषुम्ना (Spinal-Cord) के प्रत्येक हिस्सों में प्रतिबिम्वित प्रभाव उद्भूत होती है। यह प्रभाव हृदय एवं संचारी संस्थान की क्रियाशीलता (Cardiovascular activity) पर होने वाले अनुप्रयोगी प्रभाव को समाप्त करती है।

डा0 कोखोनोविच के मतानुसार उपचारात्मक प्रयोग से विशेषकर मष्तिष्क एवं स्नायु संस्थान के अंग प्रभावित होते हैं। मिट्टी के प्रतिबिम्वित प्रभाव से मष्तिष्क के विशेष केन्द्र प्रान्तस्था (Cortex) तथा उप प्रान्तस्था (Sub -Cortial) की क्रियाशीलता में विशेष वृद्धि होती है।

डा0 पी0 जी0 ट्सरफिस के अनुसार सोवियत राष्ट्र में मिट्टी चिकित्सा की प्रतिबिम्वित प्रविधि (reflex segmental method of mud thera-

py) का प्रयोग विभिन्न वातज व्याधियों में किया जाता है। कटि प्रदे (lumbar-shorts) कन्धे प्रदेश (Cervico-brachial or Collar) प्रदे पर किया गया मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग उससे सम्वन्धित अंग को प्रभावि करता है। उतप्त मिट्टी जिसका तापक्रम 42 से 44^{0}C हो उपर्युक्त प्रदेशों 10 से 20 मिनट तक एक दिन के अन्तराल पर एक डेढ़ माह तक प्र करना चाहिए। बच्चों के लिए जिनकी उम्र 4 से 7 साल हो उन्हें 40से42 पर उतप्त मिट्टी का 8–10 मिनट तक प्रयोग करना चाहिए। किशोरावस्था 10–15 मिनट तक 42 से 44^{0}C पर उतप्त मिट्टी का प्रयोग किया जाता है उच्चतम तापक्रम उतप्त मिट्टी का प्रयोग लगातार करने से तीव्र आक्रान्तता स्थिति दूर होती है। लेकिन तापक्रम रोगी के सहने योग्य हो।

आर्द्र शीतल मिट्टी का विभिन्न अंगों प परावर्तित प्रभाव :–

एक अंग पर किया गया प्रयोग दूसरे अंग को प्रभावित करे, उसे पर वर्तित प्रभाव कहते हैं। ग्रीवा एवं वक्षस्थल पर शीतल मिट्टी के प्रभाव से श्व प्रश्वास तथा नाड़ी की गति तीव्र हो जाती है तथा कुछ देर पश्चात हृदय श्वास गति धीमी हो जाती है।

वक्षस्थल एवं जंघा के नीचे शीतल मिट्टी का प्रयोग कुछ समय करने से गर्भाशय की पेशियां एवं नलिकाएं संकुचित होती हैं जिससे मासिक स्त्राव में लाभ होता है।

कटि प्रदेश पर शीतल मिट्टी का प्रभाव गुप्तांगों एवं गर्भाशय पर है। गर्भाशय की रक्त वाहिनियां फैलती हैं जिसका सुप्रभाव मासिक अव में होता है।

ग्रीवा पर ठण्डी मिट्टी का प्रभाव नाक की श्लेष्मिक कला पर है जिससे वहाँ का रक्त संचय दूर होता है। यह प्रयोग नाक से होने रक्तस्त्राव के लिए लाभदायक है।

समस्त ग्रीवा कशेरुका अर्थात् पीठ के मध्य भाग से उपर शीतल मिट्टी के प्रयोग का प्रभाव फेफड़ों पर होता है। इसके सुप्रभाव से फेफड़े का कफ एवं रक्त संचय तथा रक्त श्राव की स्थिति दूर होती है। ठण्डी मिट्टी के घोल अथवा मक्खन सदृश मुलायम स्वच्छ पंक में हाथ डुबोकर रखने से मस्तिष्क एवं नासिका की सुक्ष्म रक्त वाहिनियां संकुचित होती है। सिर तथा हाथ पर शीतल मिट्टी का प्रयोग मस्तिष्क के रक्ताधिक्य में गुणकारी होता है।

पैरों पर शीतल मिट्टी लगाने से अथवा शीतल मृतिका घोल का पाद स्नान देने से गर्भाशय की रक्तवाहिनियां संकुचित होती है, इससे गर्भाशयिक रक्तश्राव में लाभ मिलता है।

पाचक श्राव पर:-

उदर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से पाचक अंगों की श्लेष्मिक कला तीव्रता से संकुचित एवं विस्फारित होती है। रक्त का संचार श्रावक कोषों की तरफ तीव्रता से होने लगता है। आमाशय द्वारा हाइड्रोक्लोरिक एसिड की उत्पादन की क्रिया बढ़ जाती हैं। क्लोम ग्रन्थि तथा यकृत की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। इसका सुप्रभाव आंतों से श्रावित होने वाले पाचक रसों पर होता है।

चयापचय क्रिया पर:-

रक्त में आक्सीजन की क्रिया बढ़ जाने से चयापचय क्रिया सुसंचालित होती है। कार्बोहाइड्रेट एवं वसा की दहन क्रिया तीव्र गति से बढ़ जाती है। यकृत, गुर्दे, फेफड़े तथा त्वचा की क्रियाशीलता बढ़ जाने से विष निष्कासन की क्रिया तीव्रतर हो जाती है।

अनुभूति पर:-

ठण्डी मिट्टी के प्रभाव से सर्वप्रथम हल्की कंप-कंपी ठण्डक एवं पीड़ा की अनुभूति होती है। उपचार उपरान्त सुस्वास्थ्य, सुख एवं उष्णता की अनुभूति होती है।

विष निष्कासक एवं स्वास्थ्य सम्बर्धक प्रभाव:-

मिट्टी में विष निष्कासन की अभूतपूर्व क्षमता है। शरीर में सं विषाणुओं को मिट्टी अवशोषित कर बाहर निकाल फैंकती है। पृथ्वी गुरुत्वाकर्षण शक्ति कार्य करती है यह आकर्षण शक्ति शरीर विजातीय विषाक्त पदार्थों पर कार्य कर शरीर से विष निष्कासन क्षमता को बढ़ाती है, जिससे विष -निष्कासन की क्रिया तीव्रतर हो जाती है प्रश्न यह हो सकता है कि यह आकर्षण शक्ति शरीर में स्थित स्वास्थ्य सम्वर्द्ध एवं रोग निरोधक तत्वों पर भी होता होगा जो शरीर के लिये लाभदायक भूमि उन अंशों को भी खींच लेती होगी ? इसका वैज्ञानिक समाधान यह कि प्रकृति के शाश्वत नियमानुसार विपरीत गुण धर्म एवं ध्रुव वाले पदार्थों बीच आकर्षण का बल एवं समान गुण धर्म एवं ध्रुवों के बी प्रतिकर्षण का बल कार्य करता है। हमारे शरीर की संरचना में पृथ्वी तत्व की बहुलता है तब शरीर से पृथ्वी की सजातीयता सिध्द होती है। अपने सजातीय तत्व शरीर का स्वास्थ्य- संरक्षण सम्द्धवन तथा पोषण करती है पृथ्वी अपने सजातीय तत्व शरीर से विजातीय तथा हानिकारक विषाक्त तत्व एवं अणुओं को बाहर निकाल फैंकती है। यह प्रकृति का शाश्वत नियम है।

शक्तिदायक एवं विद्युत-चुम्बकीय प्रभाव:-

शीतल आद्र मिट्टी तथा अन्य ठन्डे प्राकृतिक (पानी, हवा के) उपचार से शरीर में विद्युत चुम्बकीय शक्ति की प्रवल वृद्धि होती है इसका प्रभाव शरीर पर शक्तिदायक होता है। शीतल गीली मिट्टी का निर्वस्त्र शरीर से सीधे स्पर्श मात्र से ही फेफड़ों दवारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता में वृध्दि होती है। शरीर में विद्युत चुम्वकीय शक्ति की प्रबल वृध्दि होने लगती है। इस सत्य तथ्य को सूक्ष्म संवेदी इलेक्ट्रोमीटर

(गैलवेनोमीटर) द्वारा प्रमाणित किया जा सकता है। एक उष्ण कमरे से निकले व्यक्ति की रीढ़ पर शीतल गीली मिट्टी की पट्टी रखकर उसके पेट पर सूक्ष्म संवेदी गैलनेनोमीटर के प्लेट को रखकर उस व्यक्ति के शरीर में प्रवलता से बढ़ते हुये विद्युत चुम्बकीय शक्ति का अवलोकन किया जा सकता है। रक्त संचार तथा विद्युत चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि तीव्रता से होने के कारण इसका प्रभाव शरीर पर शक्तिदायक होता है। जैसा कि पिछले अध्याय में हमने अध्ययन किया है कि पृथ्वी में उर्वरा अथवा उत्पादन करने की शक्ति है। यही कारण है कि शरीर मिट्टी के सम्पर्क में आते ही हमारे अन्दर जीवन शक्ति तथा सजीवता लाने की शक्ति का सम्वर्द्धन होता चला जाता है।

शरीर में आक्सीजन तथा ओजोन वर्द्धक प्रभाव:-

जैसा कि हमने देखा शीतल गीली मिट्टी के प्रभाव से शरीर में आक्सीजन एवं ओजोन की वृद्धि होती है। निर्वस्त्र शरीर से गीली मिट्टी की पट्टी की स्पर्श मात्र से संस्पर्शित मिट्टी में संयुक्त जल शरीर के उत्तकों के द्वारा अवशोषित होकर विखंडित होने लगता हैं। ये जल विखंडित होकर प्रचुर मात्रा में आक्सीजन तथा ओजोन शरीर में उत्पन्न करते हैं। आक्सीजन तथा ओजोन प्रवल किटाणुनाशक तथा रोग प्रतिरोधक होते हैं। ये दोनों तत्व शरीर में स्थित विजातीय एवं विषाक्त पदार्थों को दहन और आक्सीकरण क्रिया द्वारा वाहर निकलते हैं, तथा विषाक्त पदार्थों के विनाशकारी प्रभाव को प्रभावहीन एवं उदासीन बना देते हैं। शरीर में विद्युत चुम्बकीयशक्ति के सम्वर्द्धन से भी आक्सीजन O_2 तथा ओजोन O_3 की वृद्धि होती है।

स्थानीय मिट्टी चिकित्सा से परावर्तित प्रभाव द्वारा विशिष्ट अंगों को प्रभावित कर रोग उन्मूलन करना:-

1-हाथ तथा पैर पर किया गया प्रयोग मस्तिष्क, नाक की श्लेष्मिक कला

तथा वक्षस्थल को प्रभावित करता है ।

2-सिर, चेहरे तथा ग्रीवा के पश्च भाग पर किया गया चिकित्सा प्रयोग मस्तिष्क को प्रभावित करता है ।

3-महिलाओं में स्तन पर किया गया प्रयोग गर्भाशय को प्रभावित करता है ।

4-रीढ़ के कशेरुकाओं के मध्य भाग से ऊपर किया गया प्रयोग वक्षस्थल, कंधे एवं फेफडे को प्रभावित करता है ।

5-ग्रीवा के मध्य भाग पर किया गया प्रयोग आमाशय को प्रभावित करता है ।

6-पैर पर किया गया प्रयोग गुर्दे को प्रभावित करता है ।

7-कटि प्रदेश पर किया गया प्रयोग गुर्दे, गर्भाशय एवं अन्य गुह्यांगों को प्रभावित करता है ।

8-जांघ तथा तलवा पर किया गया प्रयोग गर्भाशय को प्रभावित करता है ।

9-पैर तथा उदर पर किया गया प्रयोग आंतों को प्रभावित करता है ।

10-पेट के नीचे वाले भाग तथा पैर पर किया गया प्रयोग मूत्राशय को प्रभावित करता है ।

11-निम्न वक्षास्थि के दाहिने भाग पर किया गया प्रयोग यकृत को प्रभावित करता है ।

12-रीढ़ के नीचे वाले हिस्से तथा उदर के ऊपरी हिस्से पर किया गया प्रयोग आमाशय को प्रभावित करता है ।

13-निम्न वक्षास्थि के बायें भाग पर किया गया प्रयोग प्लीहा को प्रभावित करता है ।

14-वक्षस्थल, जंधा तथा ऊपरी ग्रीवा के भाग पर किया गया प्रयोग फेफड़े को प्रभावित करता है ।

15-कटि-प्रदेश, उदर, वक्षस्थल,जंघा का आन्तरिक भाग, पैर एवं योनि द्वार पर किये गये प्रयोग से गर्भाशय प्रभावित होता है।

16- कटिप्रदेश, वक्षस्थल के नीचे के भाग एवं पैर पर किया गया प्रयोग गुर्दे को प्रभावित करता है।

उपर्युक्त अंगों पर स्थानीय गीली मिट्टी का प्रयोग करने से वह विशिष्ट अंग प्रभावित तो होता ही है जिस पर मिट्टी का प्रयोग किया जाता है, साथ ही साथ उनका परावर्तित प्रभाव उन अंगों से संबंधित उपर्युक्त अंगों पर होता है। चिकित्सा की दृष्टि से उपर्युक्त वैज्ञानिक जानकारी अति आवश्यक है।

अंतःस्त्रावी ग्रंथियों पर:-

सोवियत वैज्ञानिक बोलकोवा के प्रयोगों के निष्कर्ष के आधार पर मिट्टी के जैवी उद्दीपन (Bio-stimulating) प्रभाव तथा किटाणुनाशक गुण के कारण यह वर्धी अंतःस्त्रावी संस्थान (Vegetative endocrine system) को विशेष रूप से प्रभावित करती है। इससे पिट्यूटरी तथा एड्रिनल ग्रंथियां विशेष रूप से प्रभावित होती हैं।

विर्चाड्ट्स की केनोटॉक्सिस प्रभाव सिद्धांत :-

पुरातन काल से सोवियत राष्ट्र में मिट्टी चिकित्सा के अनेक सिद्धान्त प्रचलित हैं, इन्हीं सिद्धान्तों में एक सिद्धान्त विर्चाड्ट्स केनोटाक्सिस सिद्धान्त है। इस मत के अनुसार मिट्टी के प्रयोग से शरीर के अन्तर्गत चयापचय क्रिया तीव्र हो जाती है, जिसके फलस्वरूप शरीर की प्रत्येक कोशिकाओं द्वारा विष निष्कासन क्रिया तथा कोशिकाओं में पुनः निर्माण एवं पुनर्जीवन (Revitalyzation) की क्रिया उन्नत होती है। शरीर की प्रत्येक कोशिकाएं नयी ऊर्जा से आवेशित हो जाती हैं, इस

सिद्धान्त के अनुसार जिस प्रकार मालिश का प्रभाव हमारे शरीर पर होता है, ठीक उसी प्रकार मिट्टी का सुप्रभाव भी हमारे शरीर पर होता है। विष-विष के प्रभाव को उदासीन कर स्वास्थ्य प्रदान करता है इसी आधार पर आधारित है सिद्धान्त। शरीर की एक-एक कोशिका मिट्टी के प्रभाव से शान्त एवं शिथिल होकर आत्मउन्मादन (Auto-Intoxication) की स्थिति में आ जाती है, ऐसी स्थिति में शरीर नयी उर्जा से आवेशित होकर पुनर्जीवन प्राप्त करता है।

सन् 1934 में नालवाण्डोव, 1956 ई. में यासिनोव्स कीतथा 1949 में लॉर्जिसकी अपने विभिन्न अनुसंधानों से इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि सामान्य तथा निम्न तापक्रम की उपचारात्मक मिट्टी (therapeutic mud) का प्रभाव स्वास्थ्य सम्वर्द्धन तथा रोग उन्मूलन की दृष्टि से अधिक उपयुक्त होता है।

दो पहलवानों को आपने अखाड़े में लड़ते देखा होगा। जब पहलवान अखाड़े में नंगे बदन उतरते हैं वे सीधे धरती के सम्पर्क में आते हैं। अखाड़े में उतरने के पूर्व अखाड़े की मिट्टी की कुछ मात्रा को लेकर वे अपने शरीर में रगड़ते हैं तथा कुछ मात्रा लेकर अपने अभीष्ट इष्ट को अर्पण करते हैं। इसका मात्र उद्देश्य शरीर में शक्ति संचय करना है ताकि वे अपने कार्य में सफल हो सकें।

धरती के सीधे संपर्क में आने से चेतना जागती है, पाचन संस्था एवं अन्य संस्थानों की कार्य क्षमता में प्रबल वृद्धि होती है, फलतः आंतों में सड़ांध की क्रिया रुकती है एवं विष निष्कासन की क्रिया तीव्र होती है।

दिन भर का थका हारा पशु-जीवन जब विश्राम करता है, तो वह अपना सारा तन व मन धरती को सौंप कर शारीरिक व मानसिक कार्य से मुक्त हो जाता है। यही कारण है कि कुछेक घंटे के विश्राम के बाद ही

पूर्ण ताजगी महसूस करते हैं लेकिन रात्रि भर सोने वाला मनुष्य जब उठता है तो जम्हाई लेते हुए चेहरे पर ताजगी के बदले उनींदापन एवं थकान के भाव दीखते हैं। धरती पर सोने वाला व्यक्ति चैतन्य निन्द्रा को उपलब्ध होता है। कम समय तक सोने पर भी शारीरिक मानसिक दृष्टि से ताजगी महसूस करता है। शारीरिक एवं मानसिक विश्राम की स्थिति (ध्यानस्थ भाव) में धरती पर सोने से चेतना जाग्रतावस्था में होते हुए भी शरीर पूर्ण स्वास्थ्य से आवेशित होता है। निद्रा की स्थिति में मानसिक कार्य (स्वप्न) चलते रहने के कारण पूर्ण विश्राम की स्थिति नहीं आती है। योगी विश्राम की स्थिति में भी प्रत्येक संवेदनाओं के प्रति जाग्रत किन्तु तटस्थ होते हैं यही कारण है कि सारा जगत जब सोता है तो योगी जन होश के साथ जागते हैं।

पृथ्वी में आदिकाल से ही एक शक्तिशाली प्राणी ऊर्जा का प्रवाह निरंतर हो रहा है। मनुष्य धरती के सीधे संपर्क में आता है तो पृथ्वी अपनी वात्सल्यमयी गोद में लेकर स्वास्थ्य प्लावित इस सजीव शक्ति से सराबोर कर देती है। प्राकृतिक जीवन में हम जितना प्रतिष्ठित होते हैं उतनी ही अधिक हम इच्छित शक्ति का अर्जन कर उपभोग करते हैं। श्रान्त, क्लान्त, उद्विग्न, चिन्तित, व्यथित, निरुत्साहित, उत्तेजित, मनो-दशा की स्थिति में जब शान्त, सुरम्य स्वच्छ वातावरण में सीधे धरती के संपर्क में आते हैं या टहलते हैं तो शान्ति सुख व स्वास्थ्य की अनुभूति होती है, इसे आप भी अनुभूत कर सकते हैं।

पृथ्वी यदि गीली हो, किन्तु स्वच्छ हो तो ऐसी स्थिति में टहलने से शीघ्र स्वास्थ्य प्राप्ति में सहायता मिलती है, इस दृष्टि से प्रातःकालीन ओस से नहायी दूर्वा-आच्छादित धरती ज्यादा उपयुक्त रहती है। ऐसी स्थिति में पृथ्वी की रोग निवारक एवं विष निष्कासन शक्ति प्रबल एवं सतेज हो उठती है, यही कारण है कि गीली धरती के संपर्क में आने पर

रोग तीव्रता से बाहर निकलता है फलतः सर्दी, जुकाम इत्यादि तीव्र रोग लक्षण तेजी से बाहर निकलते हैं। कुछ दिनों के लगातार प्रयोग से शरीर परिशुद्ध होकर पूर्ण स्वास्थ्य में प्रतिष्ठापित होता है।

रात्रि के समय सारी प्रकृति में एक अद्भुत निराली प्रबल प्राण शक्ति का संचार निरंतर होता रहता है। इसका अनुभव नीरव निर्जन शान्त सुरम्य प्रकृति के गोद में तमिस्त्रा, कुहू तथा राका (पूनो की रात) में किया जा सकता है। ऐसा लगता है कि विश्व के मुक्त प्राण उन्मुक्त पर्यटन कर रहे हैं और सारी प्रकृति उस उन्मुक्त प्राण को आकंठ पी रही है। यही कारण है कि वनस्पति जगत के सभी प्राणी रात्रि को ही ज्यादा सम्वर्द्धित होते हैं। रात्रि को धरती की प्राण शक्ति तीव्र प्रबल स्वास्थ्य सम्बर्द्धक एवं शक्तिशाली होती है। खुला एवं स्वच्छ वातावरण, नीला निरभ्र आकाश, नीरव निशिथ, तारों का चाँदोवा, बालू का बिछौना हो तो आकाश एवं पृथ्वी के संयुक्त महान प्रबल स्वास्थ्यदायनी शक्तिशाली प्राण ऊर्जा का प्रवाह मनुष्य के शरीर में निरंतर होता रहता है। इन्दु-तिलका तारकित पुलकित यामिनी में चांद एवं तारों की अमृत तुल्य किरणें भी शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करती है, यही कारण है कि आज भी हमारे यहां शरद एवं कार्तिक पूर्णिमा की रात्रि को खीर बनाकर रखते हैं तथा प्रातःकाल उसे खाते हैं। ऐसी मान्यता है कि शरद एवं कार्तिक पूर्णिमा की रात्रि को ब्रह्माण्ड से अमृत बरसता है। इस प्रकार से संयुक्त शक्ति से पूर्ण प्रकृति में उन्मुक्त जीवन जीने वाला व्यक्ति महावीर एवं बुद्ध की तरह अनन्त अक्षय स्वास्थ्य का सम्राट अभय एवं सर्वज्ञ बन जाता है।

Sympathy and understanding are the basic requirments for any good physician. —F. G. Slagher

---

चतुर्थ अध्याय

सर्वांग मिट्टी-चिकित्सा विधि एवं वैज्ञानिक प्रयोग

मिट्टी चिकित्सा अद्भुत् चिकित्सा विधि है। इस चिकित्सा पद्धति का कोई विकल्प नहीं है। यह पद्धति ही शरणागति पर आधारित है। प्रकृति के प्रति पूर्ण समर्पण। इसकी प्रत्येक प्रविधियां पूर्ण समर्पण की प्रक्रिया है। शरीर को बिल्कुल शान्त, शिथिल छोड़ देने की प्रक्रिया है। मन को शून्य बना देने की विधि है। इसकी प्रत्येक विधि में शरीर का सीधा सम्पर्क धरती से है। भूमि पर सीधे लेटकर मन, मस्तिष्क एवं शरीर को शान्त, शिथिल एवं शून्य छोड़ देने की विधि है। अद्भुत् वैज्ञानिक सत्यों से पूर्ण प्रयोग है यह। जब मिट्टी चिकित्सा हेतु लेटते हैं, उस समय शरीर ही नहीं लेटता साथ ही साथ पूरा अहंकार ही लेट जाता है। हम पृथ्वी के गोद में पूरे समर्पित हो जाते हैं। गुरुत्वाकर्षण शक्ति का विरोध शून्य हो जाता है। सारे प्रतिरोध, अहंकार की, झूंठे व्यक्तित्व की, सभी सुरक्षा की दीवारें गिर जाती हैं। मन के सारे तनाव मिट जाते हैं। मिट्टी चिकित्सा के समय यदि यह भाव गहन हो उठे कि मेरे ऊपर प्रकृति की, सारे ब्रह्माण्ड से स्वास्थ्य ऊर्जा बरस रही है, अन्दर प्रविष्ट कर रही है। फिर तो जीवन के आत्यंतिक अंतरतम कॉस्मिक एवं प्रकृति के अजस्त्र अनन्त स्त्रोत दिव्य शक्तियो से सम्बन्ध गहरे होने लगते हैं।और हम शीघ्रता से स्वास्थ्य के जगत में प्रविष्ट होते हैं। स्वास्थ्य उपलब्धि में सबसे दुर्गम बाधा है अहंकार और मिट्टी चिकित्सा के दौरान अहंकार विसर्जित होने लगता है। अहंकार जीवन को परम् शक्ति से भिन्न कर देती है, समस्त स्वास्थ्य दायिनी स्त्रोतों से संबंध तोड़ देती है। यह एक गूढ़ रहस्य हैं। मिट्टी चिकित्सा के समय शरणागति के भाव से जीवन

ऊर्जा के परम् स्त्रोत प्रकृति से संबंध जुड़ जाता है, समर्पण का भाव जितना गहनतम होगा जीवन में प्रफुल्लता, प्रकाश, स्वास्थ्य उतरने लगता है। अहंकार में आवद्ध जीवन सड़ने लगता है, रुग्ण एवं विक्षिप्त हो जाता है। अहंकार से मुक्त जीवन का नाम ही परम् स्वतंत्रता और स्वास्थ्य है।

सर्वसाधारण सर्वसुलभ सर्वत्र विखरी मिट्टी के विशाल भन्डार के महत्व को समझ नहीं पाता है। इसीलिए वह दीन-हीन, रुग्ण तथा विक्षिप्त होता जा रहा है। सत्व विज्ञानियों ने इस 'अमृत-तुल्य' मिट्टी में 'संजीवनी शक्ति' की खोज कर जन सामान्य के स्वास्थ्य एवं वल उपलव्धि हेतु एक अक्षय भंडार दे रखा है। आवश्यकता इस बात की है कि गांव या शहर के जन-सामान्य मिट्टी के इस महत्व को समझकर तथा इसका उचित उपयोग कर रोग-निवारण स्वास्थ्य संरक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन के क्षेत्र में स्वावलम्बी वनें।

उपचारात्मक दृष्टि से मिट्टी के विविध प्रयोग :—

उपचारात्मक दृष्टि से रोग एवं रोगी अनुसार मिट्टी का विभिन्न रूप में प्रयोग किया जाता है। चिकित्सा के रुप में मिट्टी के रूप में विविध प्रयोगों को जनसाधारण के सामने लाने का श्रेय फादर नीप, लुई कुने तथा एडोल्फ जुस्ट को है।

मिट्टी पर नंगे पैर चलना

"जूतों का वोझ मत घसीट तू नंगे पैर चल" —ईसा मसीह

साधन और विधि :–

नंगे पैर चलने या टहलने के लिए स्वच्छ धरती तथा स्वच्छ वायुमण्डल होना चाहिये। कूड़ा-करकट तथा मल-मूत्र वाली जगह नहीं हो। इसके लिए गांवों में खुला खेत या मैदान, जंगल, नदी का किनारा, शहर में स्वच्छ पार्क, बाग, वगीचे, बालू के टीले, पहाड़ी आदि को उपयुक्त

जगह माना जाता है। सिर्फ जांघिये पहनकर अन्य शरीर नंगा रखते हुए प्रातः उषाकाल में शक्ति अनुसार पूर्ण प्रसन्नता के साथ टहलें। टहलते वक्त श्वास गहरी लें, ताकि आक्सीजन प्रचुरता से फैफड़ों की एक-एक श्वास-वाहिकाओं में पहुँच सके, टहलते वक्त चिन्ता मुक्त रहें। भूत और भविष्य की कल्पनाओं को त्याग कर इस प्रथम प्रभात के साथ आनन्ददायी नया जीवन जीने का प्रयास करें। अंग-अंग तथा रोम-रोम से जीवन की मुस्कान थिरके। टहलते वक्त अब तक जो जीवन जीते आये हैं तथा चिन्तन करते आये हैं उस जीवन एवं चिंतन में एक नया मोड़ दें —" यौ वै भूमा तत्सुखं, नाऽल्पे सुखमस्ति।" विराट चिन्तन, विशाल दृष्टि एवं महान कर्म द्वारा असीम बन जाये। क्षुद्र घेरे में आवद्ध होकर अपने जीवन को दुःखमय न होने दे। सुवह की असीम शांति में सृजनात्मक विचारों का नव प्रस्फुटन होता है। असीप विराट प्रमोद व आनन्द की अनुभूति होती है। क्षुद कर्म से स्वयं की स्वार्थ साधन एवं व्यक्तिगत सुख-दुख की सीमा को तोड़कर अपने विचारों को विस्तार दें तथा असीम चिन्तन व कर्म को असीम फैलाव दें। अहा कैसा आनन्दमय प्रभात ! इस आनन्द तथा प्रमोद व मुदिता की अनुभूति के लिए अकेले टहलें तथा प्रकृति के साथ समरस हो जायें। स्वस्थता ही स्वस्थता ! मुदिता ही मुदिता !! मंगल ही मंगल !!! आरोग्य ! मुदिता !! मंगल !!!

प्रभावः—अपनी जड़ों द्वारा पेड़-पौधे मिट्टी से पोषण तथा जीवनी शक्ति प्राप्त करते हैं, उसी प्रकार का कार्य कुछ हद तक इस शरीर के लिये नंगे पैर करते हैं। पैरों का जमीन से सीधा सम्पर्क होने से मिट्टी की दैविक जीवनी तथा विद्युत चुम्बकीय शक्ति का संचार पृथ्वी से शरीर की ओर होता है। शरीर अनेक छोटी छोटी कोशिकाओं से मिलकर बना है। इनके अन्दर जीवन का वहुत ही महत्वपूर्ण भाग प्ररस भरा रहता है। यह प्ररस निरंतर परिवर्तित (Continual changed) होता रहता है अर्थात इसके द्वारा शरीर की समस्त क्रियाओं का सम्पादन होता रहता है। शरीर में परि-

वर्तन की ये क्रियायें जैविक रासायनिक प्रविधियों (Bio-Physico-chemical process) द्वारा सम्पादित होती हैं। कोशिकाओं के अन्दर होने वाले ये परिवर्तन कार्य जीवन-क्रियायें (Life-processes) या जैवी कार्य (Vital function) कहलाते हैं।

खुले स्वच्छ वातावरण तथा मिट्टी के सम्पर्क में आते ही शरीर के अन्तर्गत जैवी-कार्य की तीव्रता बढ़ जाती है। शरीर की एक-एक कोशिकायें इस जैवी कार्य से सुप्रभावित होती हैं। शरीर विद्युत का सुचालक होने के कारण पृथ्वी से विद्युत-चुम्बकीय प्राणशक्ति का संचार शरीर की तरफ तीव्रतर रूप से होता है। फलतः शरीर में विद्युत-चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि होती है। पृथ्वी से सम्पर्क टूट जाने पर शरीर पर गुरुत्वाकर्षण बल का भी दुष्प्रभाव पड़ता है। नंगे पैर चलते वक्त शरीर की एक-एक कोशिकाएं व परमाणु धरती की नवजीवनदायक प्राण शक्ति से आवेशित होती रहती हैं। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

लाभ तथा उपयोग :– पैरों में रक्त संचार सुव्यवस्थित एवं तीव्रता से होता है। मनुष्य अपने नंगे पैर से धरती को मात्र स्पर्श करके ही अतुल शक्ति व सामर्थ्य ग्रहण करता है। नंगे पैर चलने से स्फूर्ति, ताजगी, नेत्र, हृदय, मस्तिष्क तथा फेफड़ों को नवजीवन दायक शक्ति प्राप्त होती है। (1) स्नायुदौर्बल्यता, (2) रक्तचाप, (3) अनिद्रा, (4) डिप्रेशन, (5) दुःश्चिता-मनःस्ताप, (6) मनः श्रांति, (7) क्षोभोन्माद, (8) दुश्चिन्ता-क्षोभोन्माद, (9) मनोग्रस्ति बाध्यता, (10) मनोविदलता, आदि मानसिक एवं (11) स्नायु संबंधी बिमारियों में लॉन या स्वच्छ धरती पर उषाकाल में टहलना रोग मुक्ति में विशेष सहायक होता है। (12) विभिन्न प्रकार के हृदय रोग(13) उच्च रक्तचाप दृष्टिदोष आदि विभिन्न शारीरिक रोग की स्थिति में नंगे पैर चलना उपयोगी है। स्वस्थ एवं अस्वस्थ व्यक्ति सभी के लिए नंगे पैर चलना विशेष लाभदायक है।

सूचना:- मल-मूत्र तथा गन्दे नाले आदि विभिन्न अशुद्धियों से युक्त स्थान या वातावरण में नंगे पैर नहीं टहलना चाहिये। जुकाम व श्वास कष्ट की स्थिति में नंगे पैर चलने से रोग में वृद्धि होती है। ऐसी स्थिति में घबड़ाना नहीं चाहिये क्योंकि यह स्थिति विषाक्त पदार्थ के तीव्रतर निष्कासन के कारण होता है। ऐसी स्थिति में नंगे पैर चलने का समय 5 मिनिट से धीरे धीरे बढ़ायें।

मिट्टी पर नंगे शरीर सोना

साधन और विधि :- मिट्टी पर सोने की जगह स्वच्छ, शीतल तथा वातायनयुक्त होनी चाहिये। वैसे सीधे मिट्टी के संपर्क में सोना विशेष लाभदायक होता है। इससे भूमि के सीधे संपर्क में आकर उसके दिव्य गुणों से शरीर की प्रत्येक कोशिकाएं एक-एक परमाणु आवेशित हो जाती हैं। प्रारंभिक स्थिति में भूमि पर पतली दरी या चादर का उपयोग किया जा सकता है। प्रारंभ में भूमि पर सोना कुछ दुखद अनुभूति देता है लेकिन तीन-चार दिन के उपरान्त ही सुखद अनुभूति होने लगती है। सख्त धरती पर सोना दुसाध्य हो तो वैसी परिस्थिति में निम्न प्रकार की व्यवस्था की जा सकती है।

घल व्यवस्था:-

(अ) मिट्टी के सीधे संपर्क में सोना :- स्वच्छ साफ जगह सुविधानुसार सोने का स्थान निर्धारित करें। अब 6 से 8 इन्च मोटी तह की तथा 6 फीट लम्बी और 3 फीट चौड़ी बालू बिछा दें। बालू की सतह सब जगह बराबर होनी चाहिये। सिर के तरफ 2 इन्च मोटी बालू की ही तकिया बना लें। ऊपर से एक पतला खादी का धोती या चादर बिछाकर सोना चाहिये। यह व्यवस्था कहीं भी किसी जगह की जा सकती है।

(ब) शयन-सन्दूक बनाकर सोना :- व्यक्तिगत लम्बाई तथा चौड़ाई के अनुसार 6 से 7 फीट लम्बी, 3 से 3½ फीट चौड़ी, डेढ़ फीट ऊंची

तथा 8 से 10 इन्च गहरी लकड़ी का एक सन्दूक वना लेनी चाहिये। अब उसमें स्वच्छ जगह की पत्थर कंकड़ रहित वालू या भुरभुरी मिट्टी को भरकर समतल कर लें। अब उसे सोने के उपयोग में लाया जा सकता है। इसे कहीं भी उठाकर रख सकते हैं। यह मिट्टी का विस्तर सोने में विशेष आराम देह एवं सुखद होता है। निद्रा निश्चित शान्त एवं गहरी आती है। सिर के तरफ मिट्टी को 2-3" ऊंची करके तकिया वना लें। 4 - 5 दिन के अन्तराल में वालू या मिट्टी को बदलते रहना चाहिये।

अचल व्यवस्था :- सोने के लिए एक स्थायी जगह निश्चित कर लें। व्यक्तिगत लम्वाई चौड़ाई के अनुसार 6 से 7 फीट लम्बी, 3 से 3½ फीट चौड़ी 1½ से 2 फीट ऊंची 10 इन्च गहरी मिट्टी अथवा ईंट और सिमेंट की वाड़ अथवा सन्दूक सदृश वनवा लें। यह व्यवस्था अचल होगी। इसलिए जगह आदि का निश्चय काफी सोच - समझ कर करें। इस सिमेंट की वनी सन्दूकी-विस्तर में कंकड़ पत्थर रहित वालू या भुरभुरी मिट्टी भरकर समतल कर लें ऊपर से एक पतली खादी की धोती या चादर विछाकर सोयें। जैसे-जैसे सोने का अभ्यास होता जाये चादर को हटाकर मिट्टी के सीधे संपर्क में सोना चाहिये। 4-5 दिन के अन्तराल में वालू या मिट्टी को बदलते रहना चाहिये। शरीर को सीधा रखकर सोना चाहिये। चलना या वैठना भी चाहिये तो छाती को आगे कर रीढ़ को सीधा रख कर ताकि पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण का शरीर पर विपरीत प्रभाव न पड़े।

प्रभाव :- आरोग्य की दृष्टि से धरती पर सोना विशेष प्रभावकारी होता है। इसमें गुरुत्वाकर्षण वल शरीर के समस्त अंगों पर समतल होने से स्वास्थ्यकर प्रभाव डालता है। पृथ्वी से सक्रिय विद्युत-चुम्बकीय प्राणशक्ति की तरंगों का संचार शरीर के समस्त अंगों पर होता है। कोशिकाओं के अन्तर्गत विद्युत-चुम्बकीय शक्ति की प्रबल वृद्धि होती

है। फलतः जैवी कार्य की दर बढ़ जाती है। इसके प्रभाव से रुग्ण कोशिकाओं में नवीन ऊर्जा का नव संचार होने लगता है। फलतः वे स्वस्थ होने लगती हैं। शरीर के साथ-साथ इसका सुप्रभाव मन पर भी होता है। चित में मुदिता, करूणा, प्रेम, सहानुभूति, प्रमोद आदि सद्विचारों की सुक्ष्म तरंगें उत्सर्जित होने लगती हैं। काम, क्रोध, हिंसा, इर्ष्या, द्वेष आदि की तरंगों में विशेष कमी हो जाती है। यही सब कारण है कि स्वच्छ जमीन पर बैठने, नंगे पर चलने अथवा सोने मात्र से ही मानसिक तथा आत्मिक सुख और शान्ति की अनुभूति होती है। भूमि पर सोने से नींद की कुल अवधि में कमी आ जाती है। जहां जन सामान्य 8 घंटा सोकर अपने अन्दर नव जीवन और स्फूर्ति अनुभव करता है वहां मात्र 4 से 6 घंटे भूमि पर सोने से ही असीम तृप्ति की अनुभूति होती है। रक्त संचार तीव्र एवं सुव्यवस्थित होता है। सुप्त लाल रक्त कण जाग्रत हो उठते हैं जिससे रक्त में लाल रक्त कण एवं हिमोग्लोबिन में भी वृद्धि होती है। शरीर से विषाक्त पदार्थ सुक्ष्म अणुओं में टूट टूट कर तीव्रता से निष्कासित होते हैं। इसीलिए धरती पर सोना आरम्भ करने की प्रारंभिक स्थिति में कुछ शारीरिक व मानसिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

लाभ तथा उपयोग :– (1) स्नायु दौर्बल्यता (2) मानसिक अशांति (3) अनिद्रा (4) थकान (5) मिर्गी (6) चर्म रोग (7) वातज व्याधि (8) कमर दर्द तथा अन्य शरीर दर्द (9) शरीर की विषाक्तता की स्थिति में (10) मधुमेह (11) उच्च रक्तचाप (12) हृदय रोग (13) स्मरण शक्ति का ह्रास (14) मस्तिष्क एवं स्नायु संबंधी सभी प्रकार के रोगों में (15) रक्तहीनता (16) किसी प्रकार का कैंसर (कैंसर की स्थिति में गेहूँ के पत्ते, गाजर, पत्तागोभी, मौसम्मी, आँवले आदि सागभाजी, फल का रस, अंकुरित अन्न तथा जमीन पर सोना उपयोगी होता है)

क्योंकि इससे कैंसर प्रभावित कोशिकाओं को पुनर्जीवन मिलता है। तथा वे स्वस्थ एवं सबल बनती हैं। (17) डिप्रेशन (18) दुश्चिन्ता-मनस्ताप (19) मनोग्रस्ति-बाध्यता (20) मनश्रान्ति (21) क्षोभोन्माद (22) दुश्चिन्ता-क्षोभोन्माद (23) मनोविदलता आदि विभिन्न स्नायु जन्य मानसिक बीमारियों में धरती पर सोना उपयोगी है।

धरती पर सोने की प्रक्रिया को आजीवन निभाई जा सकती है। यह प्रक्रिया विधि सुसाध्य सरल एवं सस्ती है। स्वस्थ व्यक्ति भी धरती के संपर्क में जितना रहेगा उसकी स्वस्थता का सम्बर्द्धन होता जायेगा तथा वह हमेशा स्वस्थ ही रहेगा। संकल्प एवं पुरुषार्थ में प्रखरता आयेगी। प्रकृति के शाश्वत नियम के अनुसार पृथ्वी तथा प्रकृति के ज्यादा संपर्क में रहने वाला व्यक्ति सृष्टि के रहस्यों को ज्यादा समझ सकता है। आत्मपरिष्कार द्वारा आत्मानुभूति की प्रमोदागार में प्रवेश के लिए विशेष सहायक होता है धरती पर सोना। मेघा और स्मरण शक्ति में धरती पर सोने से तथा नंगे पैर टहलने से विलक्षण सम्बर्द्धन होता है। भूमि पर सोने से दृश्यमान मानव शरीर को जैव रासायनिक संयोगों के अतिरिक्त मानवीय चेतना पर भी विशेष प्रभाव होता है। चेतना ! जो व्यक्तित्व को एक समग्र रूप देती है अवचेतन मानस में संचित संस्कारों से ही व्यक्तित्व का निर्धारण होता है। ये संस्कार जन्म-जन्मान्तर की संचित सम्पदाएं और साधन है, जिसे व्यक्ति अपनी अपनी क्षमतानुसार उपार्जित करता है। संस्कारों का ये सम्पुज्जन वद्ध आयामी और अति विस्तृत होता है। इसी के द्वारा मानव की विभिन्न रूचियों, प्रवृतियों और सामर्थ्य का निर्देशन होता है। भूमि की दैविक शक्ति के सुप्रभाव से कुसंस्कारों के समूहों का क्षय होकर अवचेतन मन सुसंस्कारित होता चला जाता है। यह एक विलक्षण तथ्य है जो धरती पर सोने वाला

व्यक्ति ही अनुभव कर सकता है। किस प्रकार शनै-शनै व्यक्तित्व में परिवर्तन होता जा रहा है, और यह परिवर्तन आत्म विकास के पथ पर अग्रसर करता है।

वलगरियन डा. लौजोनेव जिन्होंने इन्स्टीट्यूट ऑफ सजैस्टोलॉजी नाम की संस्था प्रारंभ की हैं जिसमें अनेक वैज्ञानिक कार्य कर रहे हैं। इस केन्द्र द्वारा वच्चों को रिलैक्स स्थिति में दो साल का कोर्स 20 दिन में पूरा करवा दिया जाता हैं। इस वैज्ञानिक को भारतीय योग पद्धति के शवासन से प्रेरणा मिली इस वैज्ञानिक का मानना है कि निद्रा में जो हमें विश्राम तथा ऊर्जा मिलती है उसका कारण पृथ्वी का समतल लेट जाना ही है। पृथ्वी पर लेटने से जगत की समस्त शक्तियां शरीर व प्राण में प्रविष्ट कर जाती हैं। लेटते ही हमारा अहंकार मिट जाता है सुरक्षा के भाव गिर जाते हैं। जीवन में शून्य उतरता है, अहंकार विसर्जित होते ही स्वास्थ्य और धर्म अवतरित होता है जीवन में रूपान्तरण शुरू हो जाता है। विराट-तर शक्ति के गोद में हम अपने को छोड़कर निश्चित व अभय हो जाते हैं।

विशेष सूचना :- प्रथम दिन जमीन पर सोने से अनिद्रा संबंधो शिकायत होती है, लेकिन दूसरे दिन उस अनिद्रा का प्रभाव शारीरिक व मान-सिक कार्य क्षमता पर विशेष नहीं होता है इस अनिद्रा की स्थिति से चिन्तित नहीं होना चाहिये। अडोल्फ जुस्ट ने जो स्वयं नाड़ी व स्नायु दौर्बल्य से पीड़ित थे तथा हमेशा दुखी एवं अशान्त रहा करते थे। जव धरती की आरोग्य प्रदायक महान शक्ति को पहचान कर उस पर सोना शुरु किया तो प्रारम्भ के कुछ दिनों तक उन्हें नींद बिल्कुल ही नहीं आती थी, फिर भी उन्होंने किसी प्रकार की क्लान्ति महसूस नहीं की। उन दिनों उनका जीवन बड़ा ही शान्त तथा आनन्दमय वीतता था। इस घटना का विस्तृत वर्णन उनकी पुस्तक 'रिटर्न टू नेचर' में की गई है।

निषेध:– दरारें फटी भूमि, कब्रिस्तान, गढ़े पाटकर बनायी गयी भूमि, गीली भूमि, गढ़े, ताल-तलैया, दल-दल जगह, कच्चे नालियां, पाखाने पनाले के पास की भूमि पर नहीं सोना चाहिये। क्योंकि ऐसी भूमि के ऊपरी सतह पर अमोनियम सल्फाइड, हाइड्रोजन सल्फाइड, कार्बन डायक्साइड तथा अन्य स्वास्थ्य घातक गैस एवं रोगाणु होते हैं, जिसके फलस्वरूप नाड़ी शोथ, श्वास कष्ट, शारीरिक पीड़ा, संधिवात, चेचक, खांसी, जुकाम, नजला आदि बीमारियां होने की संभावना रहती है। गंदे जगह चलने या सोने से हुकवर्म एवं अन्य रोगाणु शरीर के अन्दर प्रविष्ट होकर आंत व यकृत शोथ, फाइलेरिया आदि रोग पैदा करते हैं।

मिट्टी के गढ़े में लेटना अथवा मिट्टी स्नान

विभिन्न रोगों के अनुसार विभिन्न प्रकार के शुष्क, आर्द्र तथा आदित्य-तप्त बालू अथवा मिट्टी युक्त गढ़े का प्रयोग देश, काल, तथा विवेक के अनुसार किया जाता है।

सूर्य तप्त रेत स्नान

साधन और विधि:– रोगी के व्यक्तिगत लम्बाई के अनुसार करीब 6 फीट लम्बा ढ़ाई फीट चौड़ा पैर की तरफ ढ़ाई फीट गहरा गढ़ा बनायें। गहराई पैर की तरफ से क्रमश: कम करते हुए सिर की तरफ गहराई सिर्फ 9" रखना चाहिये। अर्थात गढ़ा सिर से पैर की तरफ समतल और ढ़ालू (9 इन्च × $2\frac{1}{2}$ फीट) रहेगा। इस माप के गढ़े को 10 बजे बनाकर छोड़ देना चाहिये ताकि आदित्य-किरणों से रेत पूर्ण तप्त हो जावे जब रेत या बालू तप्त हो जाये उस समय (करीब 4-5 घंटे पश्चात 12 से 3 बजे के मध्य में) रोगी को रेत स्नान देने के लिए गढ़े में लेटायें। रेत स्नान देने के पूर्व रोगी को एक ग्लास पानी पिला देना चाहिये तथा सिर को ठण्डे पानी से धो देना चाहिये। रोगी को पैर से

लेकर ग्रीवा तक के समस्त अंगों को तप्त बालू से अच्छी तरह ढ़क दें। बालू की गर्मी रोगी को सहन करने योग्य होनी चाहिये। यदि गर्मी बर्दाश्त से बाहर हो तो रेत में ठण्डी रेत मिला देनी चाहिये। रोगी के सिर पर गीला तौलिया अवश्य बंधा होना चाहिये।

समय:– 15 से 30 मिनट रोगी की सहनशक्ति के अनुसार।

प्रभाव:– इसका विशेष प्रभाव विष-निष्कासक तथा रोग-निवारक होता है। शरीर से सोडियम क्लोराइड यूरिया, यूरिक एसिड तथा अन्य विषाक्त पदार्थ घुल-घुल कर तीव्रता से बाहर निकलते हैं, इनका अवशोषण रेत की मिट्टी द्वारा होता है। रक्त में बढ़ा कालेस्तराल का स्तर कम होकर सामान्य स्थिति में आता है। रक्त वाहिनीयों के लचीलेपन के गुण में वृद्धि होती है। मिट्टी के अद्भुत जीवनदायी विद्युत चुम्बकीय प्राणशक्ति का संचार शरीर के प्रत्येक कोशिकाओं में होता हैं। शरीर का एक-एक अणु स्वास्थ्य सम्वर्द्धक विद्युत चुम्बकीय प्राणशक्ति से आवेशित हो जाता है। रक्त संचार तीव्र होकर नाड़ी-शोथ या वेदना को दूर करता है। माँसपेशीय क्रियाशीलता में वृद्धि होकर सुव्यवस्थित होती है। नाड़ी गति पहले मन्द फिर तीव्र हो जाती है। धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जाती है। रक्तवाहिनी तथा स्नायु संबंधी तनाव दूर होते हैं। त्वचा की बाह्य रक्त वाहिनी विस्फारित होती है। वाहिका विस्फारक तथा हृदय में मृदु उद्यीपन से त्वचा की ओर रक्त संचार तीव्रता से होता है। पसीना तथा बालों की ग्रन्थियां उत्तेजित संकुचित तथा विस्फारित होती है फलतः ताप निकलता है प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा चिकनी मुलायम तथा आद्र हो जाती है। रोम कूप खुल जाते हैं। जैविक-रासायनिक-भौतिक-प्रक्रिया द्वारा शरीरन्तर्गत अव्यवस्थित चयापचय क्रियायें सुव्यवस्थित होती हैं। शरीर द्वारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है तथा कार्बनडायक्साइड की निर्यात की क्रिया तीव्र हो जाती है। रक्त परिभ्रमण सुव्यवस्थित तथा सामान्य हो

जाता है। आवश्यकतानुसार वृद्धि भी होती है। कार्बोहाइड्रेट त चिकनाई की दहन क्रिया बढ़ जाती है। स्नायुविक संस्थान की क्रिया शीलता बढ़ जाती है तथा मस्तिष्कीय उत्तेजना कम होकर झपकी, तथा आनन्द की अनुभूति होती है विष निष्कासक संस्थान त्वचा, फे यकृत तथा गुर्दे की क्रियाशीलता बढ़ जाती हैं, इसलिए रेत स्नान रोग मुक्ति में शीघ्र सहायक होकर आरोग्य प्रदान करता है। रेत स्नान के लि रैतीली लोम (बलुआ) मिट्टी विशेष उपयोगी रहती है। लेकिन ज रैतीली लोम मिट्टी उपलब्ध नहीं हो सके उस स्थिति में बलुआ दुमट मिट्टी अच्छी रहती है। यदि दोनों ही प्रकार की मिट्टी नहीं मिले वै स्थिति में उस स्थान के अनुसार स्थानिक मिट्टी (मृत्तिकामय लो मिट्टी, दुमट्ट मिट्टी, मटियार-दुमट्ट) उपयोग में लायी जा सकती है जहां तक हो सके रेत स्नान के लिए बालू या रेत होना आवश्यक है क्योंकि ये सूर्य किरण से शीघ्रता से तप्त हो जाती है। बालू के अभा में दुसरे जगह से आवश्यकतानुसार बालू इकट्ठा करके गढ़े भरे तथा कु अतिरिक्त सूर्य किरण तप्त हुए बालू को ढ़कने के काम लायें।

आवश्यक सावधानियां:-

(1) सूर्य किरण तप्त रेत स्नान लेते वक्त सिर पर गीले तौलिये की प अवश्य रखनी चाहिये। यदि गीले तौलिये की पट्टी गरम हो जाये बीच-बीच में तौलिये पर ठण्डा पानी डालना चाहिये, नहीं तो रो को चक्कर आने की सम्भावना अधिक रहती है।

(2) रेत स्नान निर्वस्त्र होकर लेना चाहिये।

(3) रेत स्नान रोगी के सहन शक्ति अनुसार 15 से 35 मिनट तक दि जा सकता हैं। रोगी की अशक्तता की स्थिति में धीरे-धीरे (1 मिनट से) समय बढ़ाते हुए पूर्ण अवधि तक ले जायें।

(4) रेत स्नान के पहले या बीच में प्रतिक्रिया को तीव्र करने के लि मरीज को गुनगुना पानी पिलाना चाहिये। अशक्त और कमजो

मरीज को गुन-गुने पानी में एक नीबू का रस-एक ग्लास गुन-गुना पानी -शहद तीन चाय वाली चम्मच मिलाकर पिलाना चाहिये। इससे पसीने द्वारा-निष्कासन की क्रिया तीव्र हो जाती है तथा रोगी को कमजोरी महसूस नहीं होती है।

(5) ठोस आहार लेने के 4 घंटें वाद तथा हल्का पेय लेने के एक घंटे वाद रेत स्नान या अन्य प्राकृतिक उपचार लेना चाहिये।

(6) सूर्य तप्त-रेत-स्नान के दौरान चेहरे तथा ललाट पर पसीने की नन्हीं-नन्हीं बून्दें जव दीखने लगे तो प्रायः रेत स्नान लेना या देना वन्द कर देना चाहिये। यदि इस स्थिति के वाद भी रोगी को सुखद प्रतीती हो रही हो तो रेत स्नान उपचार अवधि 5 से 10 मिनट तक वढ़ाई जा सकती है।

(7) रेत स्नान देने के पूर्व अच्छी तरह रेत का अवलोकन कर लेना चाहिये, जिसमें कि रेत में कीड़े-मकोड़े, चिट्टे आदि अन्य जानवर अथवा मल-मूत्र कूड़े कर्कट, पत्थर आदि नहीं होने चाहिये।

(8) रेत स्नान के दौरान एक ट्रेण्ड उपचारक का हमेशा रहना नितान्त आवश्यक है।

(9) तप्त रेत स्नान का ताप सर्वप्रथम रोगी के सहनशक्ति के अनुकूल रखना चाहिये। बाद में जैसे-2 रोगी ताप सहता जाये रेत की गर्मी वढ़ाने के लिए पास रखे तप्त को शरीर पर डालना चाहिये।

(10) रेत स्नान देते समय मरीज थोड़ी सी भी कमजोरी या अशांति महसूस करता हो तो वैसी स्थिति में तुरन्त रोगी को बाहर निकाल देना चाहिये। तत्पश्चात सावधानी पूर्वक ठण्डा स्नान देकर रोगी को तव तक के लिए विश्राम करने दें जब तक कि उसकी सामान्य स्थिति नहीं लौट आये। ऐसी स्थिति में रोगी को नींबू, पानी, शहद मिलाकर पिलाना चाहिये।

(11) सूर्य तप्त-रेत स्नान के तुरन्त पश्चात रोगी को ठण्डे पानी के फव्वारे का स्नान अवश्य देना चाहिये फव्वारे का स्नान नहीं देने से रोगी में कमजोरी तथा रक्ताल्पता की स्थिति उत्पन्न हो सकती है स्नान के बाद रोगी को वायु के झौंके से बचना चाहिये। इस दृष्टि से स्नान के बाद कम्बल या चादर से शरीर ढ़क कर ही अपने निवास स्थान पर जाना चाहिये।

(12) सूर्य-तप्त रेत स्नान के उपरांत रोगी को हल्का पतला चादर ओढ़कर कम से कम आधा घंटा विश्राम करना चाहिये। विश्राम के दौरान भी शरीर से पसीना निकलता है। अतः इससे चिन्तित नहीं होना चाहिये। इस प्रकार पसीना द्वारा विजातीय पदार्थ निकलने के बाद रेत स्नान द्वारा उतप्त तथा उदीप्त शरीर शीतल होकर विषमुक्त हो जाता है। थकान एवं क्लान्ति दूर हो जाती है जिससे रोगी कभी-कभी आराम की नींद शान्त प्रगाढ़ता के साथ सो जाता है। एक डेढ़ घंटे के पश्चात रोगी अपनी इच्छानुसार शीतल स्पन्ज बाथ अथवा स्नान कर सकता है।

(13) सूर्य तप्त रेत स्नान के डेढ़ घंटे बाद हल्का ठोस आहार लेना चाहिये तथा 45 मिनट पश्चात हल्का पेय ले सकते हैं।

(14) सूर्य तप्त रेत स्नान लेते वक्त कान के मध्य रूई लगा लेनी चाहिये ताकि कान में रेत या मिट्टी न जाये।

लाभ तथा उपयोग:-

(1) लकवा (2) अर्द्धांग लकवा (3) पैरों का पक्षाघात
(4) मधुमेह (5) नाड़ी शोथ (6) वेरीकोज वेन्स
(7) अस्थिमज्जा और अस्थिप्रान्त शोथ (8) गृध्रसी (9) पोलीन्यूराइटिस
(10) पृष्ठवंश का क्षय (11) ग्रैवेयिक पर्शुका (12) श्लीपद
(13) रक्तिमाशाखा (14) त्वचा के बाह्य भाग का कड़ा होना
(15) सुप्तता (16) श्वेत-कुष्ठ:- यह कोई रोग नहीं है। त्वचा का रंग बनाने वाली मेलानिन नामक काला पिगमेंट की शरीर में कमी होने

जाने के कारण यह रोग होता है। कब्ज,उदर तथा लीवर की खराबी से शरीर में लोहा तथा तांबा का अवशोषण नहीं होता है तथा भोजन में भी लोहा तथा तांबा न्यून मात्रा में होता है। तभी मेलानिन की कमी होती है। धूप में रेत स्नान तथा भोजन में प्रचुरता से पालक आदि हरी सब्जी व फल लेने से जैविक रासायनिक प्रक्रिया द्वारा मेलानिन का उत्पादन तथा इसका वितरण तथा फैलाव शरीर में समस्त अंगों में सुव्यवस्थित ढ़ंग से होने लगता है। फलतः श्वेत कुष्ट का निवारण होता है।

(17) आमवात (18) गठिया (19) संक्रांत संधि-शोथ
(20) आमवात जनित संधि–शोथ (21) अस्थि–संधि-शोथ
(22) गोनोरिया जन्य संधि–शोथ (23) सिफलिस जन्य संधि–शोथ
(24) नर्व रोग के कारण संधि–शोथ (25) मांसपेशी का आमवात
(26) मांसपेशीय सूजन (27) तथा अन्य वातज व्याधि (28) शीतपित्त
(29) त्वचा के उपरी पृष्ठ का मोटा होना (30) एक्जिमा
(31) स्केलेरोडर्मा (32) स्वेद का कम आना (33) त्वचा-शोथ
(34) शिथिल पक्षाघात (35) स्पर्श ज्ञान का परिवर्तित होना
(36) क्षोभित निद्रा (37) तन्द्रा (38) अपस्मार
(39) मांसपेशियों में स्तब्धता होने में पक्षाघात (40) पृष्ठवंश शोथ
(41) ताण्डव,उद्वेष्टन (42) सौषुम्निक मांसपेशियों में बढ़ने वाली क्षीणता
(43) पोलियो एमायोट्रोफिक लैटरल स्कलेरोसिस (44) मायोपैथी
(45) नर्व की वेदना (46) उदासीनता (47) चिरकालीन मद्यपान
(48) मन: श्रांति (49) मनोग्रस्ति बाध्यता तथा अन्य स्नायुविक तथा मानसिक दौर्बल्य (50) मोटापा

निषेध:– उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, अशक्त व कमजोर, यक्ष्मा बालक गर्भावस्था तथा वृद्धावस्था।

आर्द्र रेत या मिट्टी गड्ढा स्नान

साधन और विधि:– उपर्युक्त सूर्य तप्त रेत स्नान भाप का गढ़ा बना लें। गड्ढे में साफ कंकर-पत्थर रहित. रेतीली लोम मिट्टी या बलुआ दुमट्ट मिट्टी अथवा दुमट्ट मिट्टी डालकर समतल बिछा दें। उपचार प्रयोग करने के पूर्व रात्रि को गड्ढे में पानी डालकर छोड़ देना चाहिये। रात्रि भर शीतल वायु के स्पर्श से मिट्टी विशेष तौर ठण्डी हो जाती है। प्रातःकाल में ही भीगी हुई मिट्टी को डण्डे से अच्छी तरह गूंद कर रेशम के तरह मुलायम कीचड़ बना लेनीं चाहिये। सूर्योदय के समय यह उपचार लेना विशेष उपर्युक्त रहता है। मिट्टी के गड्ढे में लेटने के पूर्व मरीज को हल्की व्यायाम अथवा खुला तौलिया हस्त घर्षण द्वारा शरीर को गरम कर लेना चाहिये ताकि ठण्डी मुलायम कीचड़ रोगी को प्रीतिकर तथा सुखद लगे। रोगी को निर्वस्त्र गड्ढे में लिटाना चाहिये। मुलायम गीली मिट्टी को पैर पेडू वक्षास्थल हाथ आदि पर तह करके चढ़ानी चाहिये। नासिका को एवं चेहरे को छोड़कर सिर, कपाल आदि को मिट्टी से अच्छी तरह ढक देनां चाहिये। मरीज स्वस्थ-चिन्तन करता हुआ लेटा रहे। अनन्त वत्सल परम पिता सर्वान्तर्यामी: सर्वव्यापी परमात्मा की असीम अनुकम्पा से, शरीर की एक-एक कोशिका स्वस्थ हो रही है .. .... मैं पूर्ण स्वस्थ हो रहा हूँ। मन स्वास्थ्य-सुख और शांति से परिपूर्ण होता जा रहा है इत्यादि, विधायक चिन्तन करें।

समय 15 से 45 मिनट।

प्रभाव:– आर्द्र शीतल गड्ढा स्नान के क्रिया स्वरूप त्वचा पर सूक्ष्म रक्त-वाहिनियां सिकुड़ती हैं। फलतः रक्त बाह्य स्तर से अन्दरूनी भाग में चला जाता है। अन्दरूनी रक्तवाहिनियां विस्फारित होती हैं प्रतिक्रिया स्वरूप आन्तरिक रक्त वाहिनियां संकुचित होती हैं तथा बाह्य रक्त-वाहिनियां विस्फारित होती है। इस प्रकार से रक्त संचार में तीव्रता आकर घाव भरने तथा रोग निवारण में विशेष सफलता मिलती है।

शरीर मेंविद्यु त-चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि प्रवलता से होती है।

क्रिया स्वरूप त्वचा के रोम खड़ें (रोमांचित) हो जाते हैं तथा रुक्ष हो जाती है। प्रतिक्रिया स्वरूप त्वचा मुलायम, चिकनी तथा कोमल हो जाती है। पसीने की ग्रन्थियां संकुचित होती हैं। पुन: विस्फारित होती हैं। आर्द्र शीतल गड्ढ़ा स्नान में शरीर का स्पर्श जब शीतल मिट्टी से होता है उस समय श्वास कुछ क्षरण के लिए रुक जाती है, पुन: श्वास-गति तीव्र एवं दीर्घ हो जाती है। प्रतिक्रिया स्वरूप श्वास गति मन्द एवं दीर्घ होती है। जब शरीर का तापक्रम तथा शीतल मिट्टी का तापक्रम समरूप हो जाता है वैसी परिस्थिति में श्वास की गति सामान्य हो जाती है। आक्सीजन ग्रहण करने तथा कार्बनडायक्साइड निष्कासन की क्रिया तीव्र हो जाती है। सूक्ष्म रक्तवाहिनियों के संकुचन एवं प्रसार से रक्त संचार की क्रिया तीव्र होती है। हृदय गति पहले तेज व वाद में धीमी तथा स्वाभाविक हो जाती है। रक्तचाप पहले थोड़ा सा बढ़ता है धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जाता है। नाड़ी गति पहले तेज होती है, तनाव बढ़ जाता है। पुन: धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जाता है। मांसपेशियों की शक्ति बढ़ती है। क्षरण भर के लिए स्नायुविक गति मन्द होकर निष्क्रियता महसूस होती है, वाद में स्फूर्ति एवं ताजगी महसूस होती है। मस्तिष्क की रक्तवाहिनियां संकुचित एवं विस्फारित होती हैं।

आर्द्र शीतल मिट्टी के स्पर्श मात्र से शरीर का तापक्रम क्षरिणक बढ़ता है। कुछ समय बाद तापक्रम सामान्य स्थिति में आ जाता है। रक्त में आक्सीजन की मात्रा बढ़ने से सुसुप्त लाल रक्तकरण जाग्रत हो जाते हैं। फलत: लाल रक्तकरण तथा हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है रक्त तथा फेफड़े द्वारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता तथा कार्बन-डायक्साइड निष्कासन की क्रिया तीव्र होती है और रक्त भी क्षारधर्मी

हो जाता है। शीतल मिट्टी के स्पर्श से पहले कंपकंपी, ठण्डक तथा क्षणिक पीड़ा की अनुभूति होती है। प्रतिक्रिया स्वरूप सुस्वास्थ्य, सुख एवं आनन्द की अनुभूति होती है। रक्त में आक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है तथा रक्त एवं शरीर विषमुक्त होते हैं फलतः चयापचय की क्रिया सुसंचालित होती है।

अर्थात आद्र शीतल गड्ढ़ा स्नान का प्रभाव विष निष्कासन, रोग संहारक, शक्तिदायक, शरीर में विद्युत चुम्बकीय शक्तिवर्द्धक होता है। भूमि की प्राणदायक विद्युत शक्तियाँ शरीर को मिलती है जिससे रोगी शीघ्रता से आरोग्य लाभ करता है।

आवश्यक सावधानियां:- (1) आद्र शीतल मिट्टी-गड्ढ़ा स्नान लेने से पूर्व एवं पश्चात शरीर को हल्का व्यायाम कर या टहलकर या तौलिये या हथेलियों से शुष्क घर्षण कर किसी उपर्युक्त एक विधि द्वारा गरम कर लेना चाहिये। क्रिया प्रतिक्रिया अच्छी होकर रोग निवारण में शीघ्रता से लाभ मिलता है।

(2) यह उपचार पूर्ण निर्वस्त्र होकर लेना चाहिये।

(3) आद्र शीतल गड्ढ़ा स्नान लेने के पूर्व कान में स्वच्छ रूई लगाकर देनी चाहिये ताकि मिट्टी कान में न घुसने पाए।

(4) गड्ढ़े में मुलायम मिट्टी-कीचड़ प्रचुर मात्रा में होनी चाहिये ताकि रोगी का समस्त अंग अच्छी तरह ढ़का जा सके तथा प्रदाह या घाव की स्थिति प्रदाहित अंग जमीन के स्पर्श से रोगी कठिनाई महसूस न करे।

(5) आद्र-शीतल गड्ढ़ा स्नान देने की अवधि मरीज की जीवनी या प्रतिक्रिया शक्ति पर निर्भर करती है। 15 मिनट से शुरू करके रोगी के क्षमतानुसार 45 मिनट तक बढ़ाई जा सकती है।

(6) आद्र-शीतल गड्ढ़ा स्नान लेने के पश्चात रोगी को ठण्डे पानी से स्नान कर लेना चाहिये। अशक्त मरीज को चादर ओढ़कर आराम करना

चाहिये तथा सशक्त मरीज 20 मिनट पूर्ण विश्राम के पश्चात अपना अन्य दैनिक कार्य कर सकता है ।

(7) आद्र शीतल गड्ढ़ा स्नान खाली पेट लेना चाहिये विशेष परिस्थिति में भोजन के 4 घंटे तथा हल्का पेय लेने के 2 घंटे पश्चात यह उपचार लिया जा सकता है ।

(8) सर्वांग जलने की स्थिति में आद्र शीतल गड्ढ़ा मिट्टी स्नान दिया जाय तो निम्न बातों की सावधानी रखनी चाहिये:-

(क) प्रारम्भ में शरीर की उष्णता से मिट्टी शीघ्रता से गरम हो जाती है ऐसी स्थिति में पूर्ण सावधानी रखते हुए अगल-बगल तथा नीचे के भागों से रेशम सदृश कोमल मुलायम कीचड़ को हटाकर वैसी ही स्वच्छ रेशम सदृश मुलायम कीचड़ डालनी चाहिये । तीन-चार बार इस प्रकार कीचड़ परिवर्तन करने से शरीर की उष्णता तथा जलन शान्त होता है । ऐसी स्थिति में रेशम सदृश मुलायम कीचड़ का नाजुक स्पर्श रोगी को बड़ा ही प्रीतिकर लगता है । यह कोमलता के साथ प्राकृतिक ढ़ंग से जलन एवं घाव दूर करने का उत्तम तरीका है । गड्ढे में कीचड़ प्रचुर मात्रा में होना चाहिये ताकि जला हुआ अंग जमीन के स्पर्श से न चुभे ।

(ख) एक दो बार मिट्टी परिवर्तन से रोगी कीचड़ के नाजुक स्पर्श से गड्ढे में ही सो जाय, ऐसी स्थिति में रोगी को न जगाकर आराम से सोने देना चाहिये । आँख खुलने पर रोगी को सावधानी के साथ ठण्डे पानी से स्नान कराकर कोमल नाजुक चिकने रबर के कपड़े वाली बिस्तर पर लेटाना चाहिये। स्नान के पश्चात नारियल का तेल या पानी में 10-15 बार धोया हुआ घी लगाना चाहिये । इससे शरीर एवं घाव की जलन कम होती है ।

(ग) पानी से घी धोने के लिए एक कलई वाली थाली की आवश्यकता

होती हैं। 100 ग्राम घी थाली में रखकर 250 मि0 ली0 ठण्डा फ्रीज या मटके का पानी डालें। अब इसे दाहिने हाथ की अंगुलियों तथा हथेलियों से फैलाते हुये तेजी के साथ रगड़ कर मिलायें। घी के कण टूट जाते हैं तथा ये कण पानी की ठण्डक से शीतल हो जाते हैं। 2 मिनट पश्चात उस पानी को हटाकर दूसरा पानी घी में डालकर उपर्युक्त विधि से मिलाना चाहिये। इस क्रिया द्वारा पानी बदल-बदल कर 15 बार घी धाने से यह स्निग्ध मुलायम, ठण्ड़ा तथा जलन को शान्त करने योग्य हो जाता है। इस गुणवत्ता से युक्त घी का प्रयोग करना चाहिये।

(घ) यदि आवश्यक हो तो रोगी को 2-3 दिन तक उपर्युक्त विधि द्वारा शीतल आद्र गड्ढे में 30 से 60 मिनट तक लेटाना चाहिये तथा उसी प्रकार धोया हुआ घी अथवा नारियल का तेल लगाना चाहिये गर्म तथा जलन शान्त होने पर लेटाने की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती। बल्कि जले हुए स्थानीय अंगों पर मुलायम मिट्टी का लेप करना चाहिये। सोते वक्त भी रात्रि को नारियल, ताल, अरण्डी या महुए का तेल अथवा घी लगाना चाहिये।

(च) बाद में जला हुआ घाव जब भरने लगे वैसी स्थिति में यदि मिट्टी के उपचार से यदि तकलीफ बढ़ जाती है तो उपचार बन्द कर देना चाहिये तथा सिर्फ तेल या घी का प्रयोग करना चाहिये।

(छ) घाव भरने के लिए आहार में मौसम्मी, संतरा, आंवला, नीबू, पालक, टमाटर, गाजर का रस तथा अंकुरित अन्न आदि जैविक आहार देना चाहिये। जिससे विटामिन सी तथा ए प्रचुरता से मिलता हो। असंयमित तली-भुनी आहार ऐसी स्थिति में कभी प्रयोग नहीं करना चाहिये क्योंकि रक्त विषाक्तता बढ़ जाने से घाव या जलन बढ़ सकती है।

(9) आद्र-शीतल गड्ढा स्नान लेने के आधा घन्टा पश्चात हल्का पेय तथा डेढ़ घंटा पश्चात कोई हल्का ठोस आहार लेना चाहिये।

(10) गड्ढे की मिट्टी प्रतिदिन बदल देनी चाहिये, विशेष परिस्थिति में वही मिट्टी दो दिन तक प्रयोग में लायी जा सकती है। दो दिन से अधिक प्रयोग में नहीं लानी चाहिये।

(11) गड्ढे की मिट्टी में पत्थर, कंकड़ बिल्कुल नहीं होना चाहिये। मिट्टी स्वच्छ तथा भूर-भूरी होनी चाहिये ताकि वह भीगने पर रेशम सदृश मुलायम हो जाये।

(12) आर्द्र गड्ढा स्नान के समय मरीज के पास एक उपचारक सदैव उपचारान्त तक रहना चाहिये।

लाभ तथा उपयोग:-

(1) स्नायु दौर्बल्य (2) सर्वांग जलन पर (3) शरीर में जलन तथा तीव्र उत्ताप (गर्मी की स्थिति में) (4) तीव्र एण्टीबायटिक्स औषधियों का दुष्प्रभाव (5) सर्प-डंस (6) रति रोग (7) तीव्र बुखार (8) सोरायसिस (9) शीत पित्त (10) कण्डु (11) तारूण्य पिंडिका स्थिति में चेहरे पर मखमली मिट्टी लगानी चाहिये (12) खुजली (13) एक्जिमा (विसर्प) (14) स्कलेरोडर्मा (15) पिट्रीयासिस (16) दुर्गन्धित पसीना (17) क्षोभित निद्रा (18) तन्द्रा (19) अपस्मार (20) उन्माद (21) उदासीनता (22) चिरकालीन मद्यपान (23) मन:श्रान्ति (24) मनोग्रस्ति बाध्यता (25) दुश्चिन्ता क्षोभोन्माद (26) डिप्रेशन (27) रक्तहीनता (28) स्नायुविक तथा मांसपेशीय कमजोरी (29) शरीर प्रदाह (30) अन्य शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों में

निषेध:- उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, अशक्त व कमजोर, यक्ष्मा, शिशु, गर्भ तथा वृद्धावस्था। यदि विशेष परिस्थिति में भी देनी हो तो पूर्ण सावधानी के साथ कम समय से शुरू करनी चाहिये।

उत्तप्त वाष्पित रेत स्नान

साधन और विधि:- उपर्युक्त रेत स्नान की तरह व्यक्तिगत माप का गड्ढा बना लेना चाहिये। गड्ढा सुबह बनाकर छोड़ दें। सूर्य की तीक्ष्ण किरणों से गड्ढे को उत्तप्त होने देना चाहिये। मध्यान्ह समय करीब 3 बजे ढ़लती तीक्ष्ण धूप में गड्ढे के अन्दर चारों तरफ करीब 15-20 लीटर पानी एक सदृश छिड़क देना चाहिये। गड्ढे में पानी छिड़कने के पूर्व रोगी को निर्वस्त्र कर तथा एक ग्लास समशितोष्ण पानी पिलाकर तैयार रखना चाहिये। पानी छिड़काव के तुरन्त बाद शीघ्रता से मरीज को गड्ढे में लिटाकर पैरों से लेकर गर्दन तक गीला उत्तप्त मिट्टी (बालू) से ढ़क देना चाहिये। गीली उत्तप्त मिट्टी अथवा बालू से ढ़कने के बाद ऊपर से सूखी मिट्टी या रेत से ढ़क देना चाहिये।

समय 30 से 45 मिनट

प्रभाव:- उत्तप्त वाष्पित रेत का स्नान का प्रभाव गर्मी उत्पन्न करने वाला तथा ज्वर जन्य प्रभाव अर्थात मल निष्कासक होता है। शरीर पर इसका प्रभाव चार स्टेज में होता है। 1- अल्प उष्ण प्रभाव 2- सम प्रभाव 3- गरमी उत्पन्न करने लाला प्रभाव तथा 4- निष्कासक प्रभाव। गरमी उत्पन्न करने वाले प्रभाव के समय संपूर्ण शरीर गर्म हो जाता है। त्वचा के सभी असंख्य (करीब 70-80 लाख) रोम कूप खुल जाते हैं खुले हुए इन रोम कूपों से शरीर से दूषित-विषाक्त पदार्थ घुल-घुल कर बाहर निकलते हैं। इसका प्रभाव शरीर पर मृदु होने से शरीर विष-मुक्त करने की यह उत्तम विधि है। वाष्प स्नान से जो लाभ पहुँचाया जा सकता है ठीक वही लाभ इस क्रिया से भी होता है। लेकिन इस क्रिया की एक विशिष्टता है कि यह वाष्प स्नान की तरह अधिक प्रति-क्रियात्मक नहीं हैं। इस क्रिया से फेफड़े, गुर्दे, त्वचा, यकृत तथा स्नायुविक क्रियाशीलता बढ़ जाती है। रक्त संचार तीव्र होकर स्थानीय अवरोद्ध नाड़ी शोथ तथा दर्द दूर होता है रक्त में क्षारत्व गुण की वृद्धि

होती है। रक्तवाहिनी तथा स्नायु संबंधी तनाव दूर होते हैं। शरीर में विद्युत चुम्बकीय शक्ति की क्षमता बढ़ती है फलतः रक्तहीनता दूर होकर हिमोग्लोविन तथा लाल रक्त कण बढ़ जाते हैं कार्बोहाइड्रेट तथा फैट की दहन की क्रिया बढ़ जाती है। जिससे मोटापा दूर होता है। उत्तकों तथा मांसपेशियों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है शरीर का बढ़ा हुआ तापक्रम नीचे आता है क्योंकि त्वचा द्वारा ताप विकिरण की क्रिया बढ़ जाती है। रक्त संचार सब जगह सामान्य हो जाता है तथा आवश्यकतानुसार वृद्धि भी होती है। रक्त में क्षारत्व की वृद्धि होती है। इस प्रकार इसके सुप्रभाव से शरीर में ताजगी तथा स्फूर्ति आती है।

आवश्यक सावधानियां:- (1) उत्तप्त वाष्पित रेत स्नान के लिए रेतीली लोम (बलुआ) मिट्टी उपयोग में लाई जानी चाहिये। यदि बलुआ मिट्टी उपलब्ध नहीं हो उस स्थिति में बलुआ दुमट्ट मिट्टी अच्छी रहती है।

(2 वाष्पित रेत स्नान भी निर्वस्त्र लेना चाहिये।

(3) वाष्पित रेत स्नान लेते वक्त सिर पर गीले तौलिये की पट्टी बांधनी चाहिये। यदि गीली तौलिये की पट्टी गरम हो जाय तो ठण्डा पानी डालते रहना चाहिये।

(4) प्रतिक्रिया को तीव्रतर करने के लिए वाष्पित रेत स्नान के पूर्व तथा मध्य में गर्म पानी पिलाना चाहिये।

(5) मिट्टी या रेत में कंकड़-पत्थर, कीड़े मकोड़े, नहीं रहने चाहिये। मिट्टी अथवा रेत स्वच्छ होनी चाहिये।

(6) ठोस आहार लेने के 4 घंटे बाद तथा हल्का पेय लेने के एक घंटे बाद वाष्पित रेत स्नान लेना चाहिये।

(7) पूर्ण अवधि के बीच में ही यदि मरीज यह उपचार अपने शरीर के अनुकूल नहीं पाता हो तो शीघ्रता से सावधानी पूर्वक निकाल कर ठण्डे

जल से स्नान कराकर पूर्ण विश्राम देना चाहिये ।

(8) वाष्पित रेत स्नान के पश्चात ठन्डे पानी का फव्वारा स्नान देकर पूर्ण विश्राम की सलाह देनी चाहिये । विश्राम के क्षरण पसीना निकलता है । इससे चिन्तित नहीं होना चाहिये ।

(9) वाष्पित रेत स्नान के डेढ़ घंटे बाद हल्का ठोस आहार तथा 45 मिनट पश्चात हल्का पेय लेना चाहिये ।

(10) वाष्पित रेत स्नान लेने के पूर्व कान में रूई डाल लेनी चाहिए ताकि मिट्टी या रेत में छिपे हुए कीड़े कान में प्रविष्ट न करें ।

(11) जब तक मरीज का वाष्पित रेत स्नान चल रहा हो तब तक एक उपचारक मरीज के पास अवश्य होना चाहिये ।

(12) कमजोर अथवा अशक्तता की शिकायत होने पर मरीज को पानी में नीबू व शहद मिलाकर पिलाना चाहिये ।

लाभ तथा उपयोग :-

(1) सभी प्रकार के वातज व्याधि (2) स्नायविक स्पन्दन (झिनझिनाहट) (3) तीव्र ज्वर (4) जीर्ण विषाक्तता (5) रक्ताल्पता (6) अनिद्रा (7) वेरीकोज वेन्स (8) अस्थिमज्जा और अस्थिप्रान्त शोथ (9) सायटिका (10) पोली न्यूराइटिस (11) पृष्ठवंश का क्षय (12) ग्रैवेयिक पशुका (13) श्लीपद (14) त्वचा के बाह्य भाग का कड़ा होना (Scleroderma) (15) सुप्तता (16) श्वेत-कुष्ठ (17) मलेरिया (18) आमवात (19) अस्थि-संधि-शोथ (20) गोनोरिया जन्य संधि–शोथ (21) सिफलिस जन्य संधि–शोथ (22) न्यूरोपैथिक अर्थराइटिस (23) मांसपेशीय आमवात (24) शीत पित्त (25) स्वेद का कम आना (26) दुर्गन्ध, पसीना आना (27) क्षोभित निद्रा (28) पोलियो (29) नर्व की वेदना (30) चिरकालीन मद्यपान (31) मनः श्रांति (32) मनोग्रस्त बाध्यता (33) मनोविदलता (34) दुश्चिन्ता

-क्षोभोन्माद (35) डिप्रेशन (36) मोटापा (37) उत्तकों का अपक्षय (38) तंबाकू पीने से शरीर में होने वाली विषाक्त स्थिति (39) जलोदर, एक्जिमा की स्थिति में नीम के पत्ते का उबला हुआ पानी तथा अन्य रोगों की स्थिति में मैग्नेशियम सल्फेट के घोल का छिड़काव करना चाहिए। (40) पुंषत्व संबंधी रोग (41) जीवनी शक्ति का ह्रास (42) सर्प डंस

निषेध :– उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अशक्त व कमजोर यक्ष्मा, शिशु, गर्भ तथा वृद्धावस्था। यदि विशेष परिस्थिति में देना आवश्यक हो तो सावधानी के साथ अल्प अवधि से शुरू करके कुछ दिन पश्चात रोग नियन्त्रण मेंहोने पर उपचार देना चाहिये।

सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी का लेप

साधन और विधि :– मृत्तिकामय मिट्टी या मटियार अथवा मटियार दुमट्ट या मुलतानी मिट्टी को अच्छी तरह कूट छानकर 12 घंटे पूर्व भिगो दें। मिट्टी कंकड़-पत्थर रहित स्वच्छ होनी चाहिये। अब इसे लकड़ी के पलटा से अच्छी तरह गूंदकर मक्खन की तरह मुलायम रेशम सदृश कोमल बना लेनी चाहिये। अब रोगी के शरीर को सूखे घर्षण अथवा सूर्य स्नान या हल्के व्यायाम द्वारा उष्ण कर लेना चाहिये। रेशम सदृश गूंदे मुलायम मिट्टी को पैर से लेकर सिर तक एक-एक अंग पर 1 से. मी. मोटाई तक लेप सारे शरीर पर करनी चाहिए। सम्पूर्ण अंगों पर लेप लग जाने के बाद स्वच्छ जगह बैठकर धूप स्नान लेनी चाहिए। 45 मिनट पश्चात जब धूप स्नान से मिट्टी सूख जाये तब नीम अथवा गूलर के पत्ते उबले पानी से मिट्टी को धोकर स्नान करें। स्नानुपरांत एक नींबू का रस + 100 सीः सी. नारियल का तेल + पिसा हुआ 1 ग्राम कपूर मिलाकर सारे शरीर पर लगाना चाहिये। पुनः 10–15 मिनट के लिए धूप स्नान लेना चाहिये। मिट्टी की लेप लगाने के

बाद यदि रोगी धूप सहन नहीं कर सके तब उसे छाया अथवा सौम्य धूप में बैठने की इजाजत देनी चाहिये।

प्रभाव:- मिट्टी के लेप से सारे शरीर में रक्त-संचार काफी तीव्रता से होता है। शरीर में संचित विषाक्त पदार्थ मिट्टी द्वारा अवशोषित हो जाता है। जिससे शरीर विषमुक्त होकर शीघ्रता से आरोग्य लाभ करता है। शरीर में विद्युत चुम्बकीय शक्ति की प्रबल वृद्धि होती है। रक्त परिभ्रमण तीव्र होता है फलत: रुग्ण कोशिकाएं पुनर्जीवन प्राप्त करती हैं। घाव तथा किसी प्रकार के चर्म, स्नायुविक तथा मानसिक रोग में सारे शरीर का लेप विशेष उपयोगी होता है। ठण्ड के प्रभाव से शरीर में लाल रक्त कणों की संख्या में वृद्धि होती है। रक्त द्वारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है। हिमोग्लोबिन की प्रतिशत संख्या में भी वृद्धि होती है।

सामान्य मिट्टी में हाइड्रोजन, आक्सीजन, कार्बन, नाइट्रोजन, फास-फोरस, पोटेशियम, मैग्नेशियम, सल्फर, लोहा, मैंगनीज, जिंक, कॉपर, मॉलिबडनम, सोडियम, कोबाल्ट, केलशियम, बोरान, क्लोरिन, वैनाडियम, सिलिकान, आयोडिन, सेलेनियम, गैलियम, अल्यूमुनियम इत्यादि पाये जाते हैं। अब तक शोध किये गये 108 रासायनिक तत्व पृथ्वी में पाये जाते हैं, जिसमें करीब 60 रासायनिक तत्व मानव जीवन को प्रभावित करते हैं। इनमें 18 तत्व तो जीवन के लिए अति आवश्यक तत्व हैं।

पृथ्वी की बाह्य पपड़ी मिट्टी का रासायनिक विश्लेषण :—

0.009%	मैंगनीज	12%	फास्फोरस
0.62 %	टाइटेनियम	2.07%	मैग्नेशियम
2.83 %	सोडियम	3.64%	केलशियम
5.06 %	लोहा	8.07%	एल्यूमुनियम

27.61 % सिलिकॉन 46.46% आक्सीजन एवं अन्य तत्व होते हैं.

ये सारे अति आवश्यक तत्व स्वास्थ्य को उन्नत करते हैं।

त्वचा की रुक्षता दूर होती है। हर मौसम में हर समय गीली मिट्टी का सम्पूर्ण लेप त्वचा के लिए रक्षक का कार्य करता है। त्वचा का रंग रूप ताजगी भरा और बेदाग निखर उठता है। इसके शीतल कोमल प्यार भरे स्पर्श को पाकर रुग्ण एवं विक्षिप्त व्यक्ति स्वस्थता से भर उठता है। प्रकृति की इस महान देन मिट्टी का विश्व में कोई प्रतिकार नहीं है।

सर्वान्ग मिट्टी चिकित्सा में मिट्टी का सम्पर्क जब शरीर से होता है वैसी स्थिति में शरीर के बाह्य त्वचा कोषाणुओं तथा मिट्टी के बीच यांत्रिक (Mechanical) तथा ध्रुवीय (Polar) जैविक रासायनिक प्रतिक्रिया होती है। इन दोनों प्रक्रियाओं में विद्युतीय बल कार्य करता है। यांत्रिक प्रक्रिया में विद्युतीय बल कमजोर तथा ध्रुवीय प्रकिया में विद्युतीय बल प्रबल होता है। इन प्रतिक्रियाओं से विभिन्न तत्वों के आयनों का स्थानान्तरण होता रहता है। प्रत्येक कोशिका के अन्तर्गत कुछ ऐसे इन्जाइम होते हैं जो झिल्ली के एक तरफ से प्रोटोन तथा दूसरे तरफ से इलेक्ट्रान की तरह आचरण करते हैं तथा प्रत्येक कोशिका आयनों के प्रति न्यून उदार होती है। वे उसे अपने अन्दर ले लेती हैं, फलतः मिट्टी के प्रयोग से आयनो कणों के आवा-गमन के फलस्वरूप विद्युत-चुम्बकीय शक्ति तथा अन्य चयापचयी जैविक रासायनिक प्रक्रियायें उन्नत होती हैं।

आवश्यक सावधानियां :- आर्द्र शीतल गड्ढे स्नान की तरह सभी सावधानी चाहिए। इसके लिए शीतल गड्ढे स्नान उपचार की विधि पढ़े।

लाभ तथा उपयोग :- (1) एक्जिमा डर्मटाइटिस (2) श्वेत कुष्ट (3)

खुजली (4) जलने पर (5) शरीर में जलन तथा तीव्र उत्ताप की स्थिति में (6) सोरायसिस (7) शीत पित्त (8) तारुन्य पिडिका (9) एक्जिमा (10) दुर्गन्धित पसीना (11) उन्माद (12) उदासीनता (13) रक्तहीनता (14) स्नायु दौर्बल्य (15) क्षोभोन्माद (16) शरीर -प्रदाह (17) तथा विभिन्न चर्म रोग की तीव्र प्रकोपावस्था में मक्खियों के बैठने के कारण विशेष परेशानी का सामना करना पड़ता है तथा घाव भरने में भी ये मक्खियाँ हानि पहुँचाती हैं। ऐसी स्थिति में गाय के गोबर के उपले की शुष्क राख लगानी चाहिये। राख प्रवल किटाणु नाशक होती है। यह किटाणुओं से रक्षा कर घाव भरने में सहायता करती है।

सूचना :— तीव्र ठण्ड तथा साइटिका, संधिवात आदि वातज व्याधि में शीतल मिट्टी के लेप का प्रयोग कष्ट कारक होता है। अत: ऐसी स्थिति में इसका प्रयोग नहीं करना चाहिये। यदि प्रयोग करना आवश्यक हो तो उस वक्त पूर्ण सावधानी रखनी चाहिये।

A Great Doctor

A young doctor has fifty medicines for one disease, an old doctor has one medicine for fifty diseases and a great doctor has no medicine for any disease.

— Sir William Osler

पंचम अध्याय

स्थानीय मिट्टी चिकित्सा विधि एवं वैज्ञानिक प्रयोग

ठण्डी मिट्टी की स्थानीय पट्टियां

स्थानीय शारीरिक रोगाक्रान्त प्रदाहित अंग में जैविक रासायनिक -प्रतिक्रिया को तीव्र कर अंग-विशेष का रोग उन्मूलन किया जा सकता है। इस दृष्टि से स्थानीय मिट्टी की पट्टियां महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। स्थानीय रोगाक्रान्त प्रदाहित अंग पर मिट्टी की पट्टियों का प्रयोग कर क्रिया प्रतिक्रिया तीव्र की जाती है। जिससे शीघ्रता से आरोग्य लाभ होता है।

मिट्टी की पट्टी के लिए मिट्टी का प्रकार

वैज्ञानिक दृष्टि से मिट्टी की पट्टी बनाने हेतु मृत्तिकामय लोम मिट्टी मटियार दुमट्ट मिट्टी या दुमट्ट उपयोग में लाई जानी चाहिये। मृत्तिकामय लोम मिट्टी में 60./· बालू 20./· सिल्ट 20./· मृतिका होती हैं। अर्थात मिट्टी ऐसी होनी चाहिये जिसमें बालू की प्रतिशत मात्रा 40 से 60 प्रतिशत होनी चाहिये। विशेष जानकारी के लिए मिट्टी की संरचना का अवलोकन करें। सामान्य भाषा में भुर-भूरी कंकड़ रहित मिट्टी, पट्टी के लिए उपयुक्त रहती है। कुछ सत्व-चिकित्सकों की राय में बल्मिक मिट्टी (Ant-hill) मिट्टी की पट्टी के लिए विशेष उपयोगी होती है ।

नदी, तालाब या कछार के किनारों की मक्खन जैसी मुलायम मिट्टी भी पट्टी के लिए उत्तम मानी जाती है। लेकिन ध्यान रहे कि नदी तथा तालाब का किनारा पूर्ण स्वच्छ तथा कंकड़, पत्थर, सड़े हुए पत्ते एवं अन्य अवशिष्ट पदार्थ तथा सांप आदि रहित होना चाहिये।

जिस जगह पट्टी के अनुकूल मृत्तिकामय लोम मिट्टी, दुमट्ट या मटियार दुमट्ट मिट्टी उपलब्ध नहीं हो सके वैसी परिस्थिति में उस जगह की कंकड़ पत्थर, घास, लकड़ी के टुकड़े, कांच तथा अन्य गन्दगी एवं खाद रहित उत्तम किस्म की मिट्टी इकत्र करनी चाहिये। शुद्ध-स्वच्छ जगह की मिट्टी भी यदि नहीं मिले तो वैसी स्थिति में एक फीट गहराई तक मिट्टी हटाकर नीचे की स्वच्छ मिट्टी प्रयोग में लानी चाहिये। किसी भी स्थिति में अथवा कहीं भी मिट्टी का प्रयोग ऊपरी सतह से 6 इन्च गहराई तक मिट्टी हटाकर उसके नीचे की स्वच्छ मिट्टी ही प्रयोग में लानी चाहिये।

जिस मिट्टी में मृत्तिकामय मिट्टी का कण अधिक हो तो उसमें रेतीली या वलुआ मिट्टी तथा जिस मिट्टी में रेतीली मिट्टी के कण अधिक हों तो उसमें मृतिकामय मिट्टी मिलाकर लोम मिट्टी बना लेनी चाहिये लोम मिट्टी ही जिसमें मृतिका के कण 60% तथा बालू के कण 40 प्रतिशत होते हैं, मिट्टी की पट्टी के लिए सर्वोत्तम मिट्टी मानी जाती है।

पट्टी के लिए मिट्टी तैयार करना

साधन और विधि:- सर्व प्रथम उपयोग योग्य मिट्टी को कूट पीस कर छान लेना चाहिये। यदि भुर-भूरी या दुमट्ट मिट्टी हो तो उसमें उपस्थित कंकड़, लकड़ी, घास, कागज, पत्ते आदि को निकाल देना चाहिये। आवश्यकता पड़ने पर बारीक मोटी छिद्र वाली चलनी से छाना भी जाना चाहिये। अब इस मिट्टी को प्रयोग में लाने के 12 घंटे पूर्व सुविधानुसार सिमेंट या मृतिका अथवा अल्यूमुनियम, लोहा या अन्य किसी धातु के पात्र में भिगोना चाहिये। भिगोते समय मिट्टी संचित पात्र में जल अथवा जल संचित पात्र में मिट्टी धीरे-धीरे डालना चाहिये। ताकि मिट्टी का एक-एक कण पानी से समरस होता चला जाये। शीघ्रता से मिट्टी या जल डालने से मिट्टी की गांठें बन जाती हैं। फलतः मिटी अच्छी तरह घुल मिल नहीं पाती है। पानी की मात्रा मिट्टी के गुण धर्म तथा अवशोषण क्षमता के अनुसार

निर्धारित करनी चाहिये। भीगने के 12 घंटे बाद मिट्टी को लकड़ी की बनी विशेष प्रकार के पलटा से आटे की तरह गूंदना चाहिये। मिट्टी जब मक्खन की तरह मुलायम तथा चिकनी हो जाय तब पट्टी बनानी चाहिये। ध्यान रहे कि मिट्टी इतनी गीली न हो कि बहने लगे तथा न इतनी कड़ी होनी जाहिये कि ढ़ंग से पट्टी ही न बने। मिट्टी का गीलापन रोटी के लिए गूंदी गई आटे के गीलापन से थोड़ी अधिक होनी चाहिये। पट्टी बनाते वक्त हाथ का उपयोग न करें लकड़ी के बने पलटे का ही उपयोग करना चाहिये। पलटा का अग्र भाग 2½ इन्च चौड़ा तथा पृष्ठ भाग में ढ़ाई इन्च पकड़ने के लिए मूठ बना रहता है। पलटा लकड़ी या बांस का बना होता है। मिट्टी विद्युत तथा ताप की सुचालक होती है। हाथ के सीधे संपर्क से पट्टी बनाने वाले व्यक्ति तथा मिट्टी में विद्युत चुम्बकीय शक्ति तथा ताप का संचार उच्चतर से निम्नतर संवाहक की ओर होने लगता है। मिट्टी की अवशोषण क्षमता तीव्रतर होने के कारण पट्टीं बनाने वाले व्यक्ति में यदि कोई रोग दुष्विचार या अन्य आधि-व्याधि हो तो उसका संचरण मिट्टी में होता है। इसी कारण पट्टी बनाने के लिए लकड़ी का पलटा ही उपयोग करना चाहिये। क्योंकि लकड़ी का पलटा विद्युत तथा ताप का कुचालक होता हैं।

पट्टी धारक पात्र का चुनाव

जिस पात्र में मिट्टी को फैला कर पट्टी बनाई जाती है उसे पट्टी धारक पात्र कहते हैं। पट्टी-धारक पात्र वस्त्र अथवा टाट की बनाई जाती है। पट्टी धारक पात्र के लिए पुराना खादी या अन्य सछिद्र कपड़ा तथा पतला मुलायम सछिद्र टाट उपयुक्त रहता है। सछिद्र कपड़े के कारण पट्टी का वातावरण से पार्श्व-संपर्क बना रहता है जिससे मिट्टी द्वारा वायु का संचार होकर क्रिया-प्रतिक्रिया सुव्यवस्थित होती है। सुविधा से उपलब्ध सछिद्र कपडा या टाट को विशिष्ट अंगों की

लम्बाई-चौड़ाई के अनुसार काटकर तथा उनके किनारों को अच्छी तरह सिलाई करके पट्टी धारक पात्र बनाना चाहिये। जिस अंग के लिए पट्टी बनानी हो उस अंग की लम्बाई चौड़ाई के अनुसार पट्टी-धारक-पात्र का चुनाव करना चाहिये। 3 फीट लम्बी तथा 3 फीट चौड़ी पत्थर या लकड़ी के बने एक चौकड़ की आवश्यकता होती है। चौकड़ की सतह चिकनी होनी चाहिये। पट्टी बनाते वक्त विशिष्ट अंग के लिए चुने हुए पट्टी धारक पात्र को सर्व प्रथम इस चौकड़ पर रखना चाहिये। अब आटे की तरह गूंधी हुई रेशम सदृश मुलायम तथा चिकनी मिट्टी को लकड़ी के पलटे से धारक पात्र पर रख कर पात्र के लम्बाई-चौड़ाई अनुसार फैलानी चाहिये बीच-बीच में पलटे को पानी में डुबोकर पट्टी को चिकनी, सुन्दर तथा मनभावन बनाई जाती है। पट्टी धारक वस्त्र पर मिट्टी की मोटाई आधा इन्च से पौन इन्च तक सब जगह एक सदृश होनी चाहिये। लम्बाई-चौडाई में वस्त्र से अधिक बढे हुए मिट्टी के हिस्से को लकड़ी से काटकर हटा लेना चाहिये। यह विधि शरीर के सीधे संपर्क में आने वाली मिट्टी की पट्टी की है। अंगों के अनुसार सांचे का भी प्रयोग किया जाता है।

परोक्ष सम्पर्कित मिट्टी की पट्टी:-

ऐसे मरीज जो शरीर के सीधे सम्पर्क में मिट्टी की पट्टी रखने पर कठिनाई महसूस करते हैं अथवा घबराते हैं उन्हें परोक्ष शरीर सम्पर्कित मिट्टी की पट्टी प्रयोग करनी चाहिये। मिट्टी लगे अंग को बार-बार धोने तथा ठण्डक से बचाने की दृष्टि से अशक्त मरीज को भी परोक्ष सम्पर्कित मिट्टी की पट्टी देनी चाहिये।

मिट्टी धारक वस्त्र के सछिद्र मुलायम पुराना कपड़ा उपयोगी होता हैं। इसके लिए मोटा कपड़ा तथा टाट का उपयोग नहीं करना चाहिये। कपड़ा सछिद्र तथा पतला होने के कारण मिट्टी का संस्पर्शित संपर्क शरीर से अधिक होता है ... ही अधिक तथा शी-

ग्रता से होता है। मिट्टी धारक वस्त्र की लम्बाई अंग विशेष के पट्टी की लम्बाई-चौड़ाई से दुगुनी होनी चाहिये। मिट्टी धारक वस्त्र को चिकनी चौकड़ पर बिछा कर उस पर मक्खन सदृश मुलायम गूंधी हुई मिट्टी आधा इन्च मोटी समतल एक दृश्य फैलानी चाहिये अंग विशेष के लिए बनाई गई पट्टी से बढे हुए कपड़े लटके या बचे रहते हैं, उन्हें मोड़ कर मिट्टी के ऊपर से ढ़क देना चाहिये। स्थानीय अंग के अनुसार पट्टी लम्बाई चौड़ाई की दृष्टि से समानान्तर बना लेनी चाहिये। मिट्टी धारक वस्त्र के अतिरिक्त हिस्से से पट्टी का ऊपरी हिस्सा ढ़का रहता है। पट्टी से नीचे की सतह सिर्फ एक तह की होती है अतः एक तह वाले हिस्से को आक्रान्त अंग पर रखना चाहिये।

आवश्यक सूचनाएं :-

1 - ताप विकिरण से बचने के लिए तथा ढ़गसर सुव्यवस्थित क्रिया प्रतिक्रिया के लिए मिट्टी की पट्टी लेने के बाद पट्टी तथा उस अंग विशेष को ऊनी कपड़ा तथा तौलिया से ढ़क देना चाहिये।

2 - पट्टी बनाते वक्त गीली मिट्टी को हाथों से स्पर्श नहीं करना चाहिये।

3 - एक बार प्रयोग की गई मिट्टी को दुबारा प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है क्योंकि प्रयोग की गई मिट्टी में शरीर से अवशोषित दुषित तथा विजातीय पदार्थ होते हैं। यदि मिट्टी मिलने में कठिनाई हो तो वैसी स्थिति में प्रयुक्त मिट्टी को तीव्र धूप तथा बरसात लगने के बाद कूट-छान कर प्रयोग में लायी ला सकती है। बरसात तथा धूप लगने से मिट्टी द्वारा अवशोषित विपाक्त दूषित पदार्थ का प्रभाव खत्म हो जाता है।

4 - पट्टी में प्रयुक्त मिट्टी धारक वस्त्र को पट्टी प्रयोग के तदनुपरांत प्रत्येक बार साबुन या सोडा से धोकर धूप में सुखाना चाहिए। सुखाने के बाद ही उस मिट्टी धारक वस्त्र को दुबारा प्रयोग में लाना चाहिए।

5 - सामान्यतया मिट्टी की पट्टी लेने की अवधि 30 से 45 मिनट है। लेकिन इसके मध्यकाल में ही मिट्टी की पट्टी गर्म हो जाए तो 15 मिनट के अन्तराल में पट्टी बदली जा सकती है। रोग की तीव्रता की स्थिति में इच्छित लाभ तक बार-बार पट्टी बदली जा सकती है।

6 - मिट्टी की पट्टी लेने के बाद यदि मरीज सो जाता है तो पट्टी को मरीज के जगने तक बंधी रखनी चाहिए। पट्टी उतारकर निद्रा में बाधा नहीं डालनी चाहिये।

7 - पट्टी रखने की प्रारंभिक स्थिति में रोगी को किंचित ठण्ड महसूस होती हैं। अतः पट्टी रखने के पूर्व रोगाक्रान्त अंग को घर्षण या गरम थैली से सेक करने के बाद ही मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये। इस प्रकार से लगाई गई पट्टी से क्रिया-प्रतिक्रिया भी सुव्यवस्थित होती हैं। रोगी को पट्टी लेना भी रुचिकर लगता है। क्रिया-प्रतिक्रिया की दृष्टि से पट्टी लेने के पूर्व हल्के आसन, व्यायाम द्वारा शरीर को गर्म कर लेना चाहिये तथा मिट्टी की पट्टी लेने के दौरान एक पतले सूती चादर से सारे शरीर को गर्दन तक ढक लेना चाहिये ताकि हवा का झोंका अथवा ठण्ड न लगे।

8 - सेक के बाद दी गई पट्टी से भी कोई अशक्त मरीज अप्रीतिकारक ठण्ड महसूस करता हो तो वैसी स्थिति में ठण्डी मिट्टी की पट्टी का प्रयोग बन्द कर देना चाहिये। आवश्यकतानुसार गरम मिट्टी की पट्टी उपयोग में लाई जा सकती है। अशक्त मरीज को ठण्डी या गरम मिट्टी की पट्टी प्रयोग करने के दौरान पैर से लेकर ग्रीवा तक सारे शरीर को चादर अथवा कम्बल से ढक देना चाहिये ताकि ठण्ड से प्रभावित नहीं हो। अशक्तता की स्थिति में रोगी की इच्छा के विपरीत मिट्टी की पट्टी प्रयोग करने से रक्त संचार संबंधी तथा अन्य उपद्रव उपस्थित हो सकते हैं जिसमें रोगी को लाभ के बदले हानि अधिक हो सकती है।

9 - रोगी की सहन शक्ति तथा ग्रायु के ग्रनुसार मिट्टी की पट्टी की मोटाई घटाई-वढ़ाई जा सकती है। 6 माह से 3 साल तक के वच्चों तथा ग्रशक्त मरीज के नाजुक अंगों के लिए पट्टी की मोटाई 1 से0 मी0 होनी चाहिये तथा लम्वाई-चौड़ाई अंग विशेप के ग्रनुसार निर्धारित करनी चाहिये।

10 - श्वास कष्ट, जुकाम, साइटिका, कमर दर्द, गठिया, संधिवात, ग्रस्थि-जरा ग्रादि वातज व्याधि से पीड़ित रोगियों को ठण्डो मिट्टी की पट्टी प्रयोग करते वक्त विशेष सावधानी रखनी चाहिये। ऐसे रोगी रोगाक्रान्त अंग को ग्रच्छी तरह सेक कर गरम करने के वाद ठण्डी मिट्टी की पट्टो प्रयोग करें तथा पट्टी लेने के वाद कम्वल या चादर ग्रोढ़कर लेटे रहें। रोग की तीव्र ग्रवस्था में ठण्डी मिट्टी की पट्टी प्रयोग न करके गर्म मिट्टी की पट्टी प्रयोग करनी चाहिए।

11 - ठण्डी मिट्टी की पट्टी के प्रयोग का निर्धारण मौसम, जलवायु रोगी की जीवनी शक्ति, रोग ग्रायु तथा ऋतु ग्रादि को ध्यान में रखते हुए करना चाहिये।

12 - सुव्यवस्थित क्रिया-प्रतिक्रिया की दृष्टि से पट्टी लेने के वाद ग्राक्रान्त अंग के साथ-साथ पैर से लेकर ग्रीवा तक सभी अंगों को ढ़क देना चाहिये।

13 - शिशिर ऋतु में पट्टी का प्रयोग करने के पूर्व स्थानीय अंग को गरम थैली या तौलिये से घर्षरण द्वारा ग्रवश्य गर्म कर लेनी चाहिये। इसमें शिशिर-ऋतु का शीतल प्रभाव भी नहीं होता है तथा क्रिया-प्रतिक्रिया भी ग्रच्छी होती है।

14 - स्थानीय अंग विशेष पर मिट्टी की पट्टी रखते वक्त विशेष सावधानी रखनी चाहिये। तेजी के साथ ग्रधिक ऊंचाई से मिट्टी को ग्राक्रान्त अंग पर नहीं पटकना चाहिये। पट्टी की लम्वाई वाले एक किनारे को

आक्रांत अंग के हिस्से से स्पर्श कराते हुए धीरे से पट्टी के दूसरे किनारे से आक्रान्त अंगों को ढ़कते हुऐ रखनी चाहिये।

15 - जहाँ तक संभव हो सके मिट्टी का सीधा संपर्क रोगाक्रान्त अंग से होना चाहिये। इससे क्रिया-प्रतिक्रिया ढ़ंगसर होती है। फलतः विष निष्कासन की क्रिया तीव्र गति से होती है।

16 - जिस मरींज को मिट्टी कीं पट्टी अरुचिकर लगती है तथा निश्चित समय तक पट्टी नहीं रख सकता हो, ऐसी स्थिति में पट्टी लेने की अवधि 10 मिनट से शुरू करके प्रतिदिन 5-5 मिनट बढाते हुए निश्चित समय 30-40 मिनट तक लानी चाहिये।

17 - मिट्टीं कीं पट्टी खाली पेट लेना अच्छा रहता है। इससे क्रिया-प्रतिक्रिया अच्छी होती है।

18 - समयाभाव अथवा किसी विशेष परिस्थिति में भोजन के तीन घन्टे वाद तथा हल्का पेय लेने के 2 घंटे बाद मिट्टी की पट्टी लेनी चाहिये।

19 - मिट्टी की पट्टीं लेने के 20 मिनट बाद हल्का पेय तथा 45 मिनट पश्चात हल्का ठोस आहार लेना चाहिये।

20 - स्थानींय मिट्टी की पट्टी के समय सिर्फ उसी अंग पर पट्टी लगानी चाहिये जिस आक्रान्त अंग पर मिट्टी की पट्टी दी जा रही है, अन्य अंग पर मिट्टी नहीं लगना चाहिये, तथा भीगना भी नहीं चाहिये।

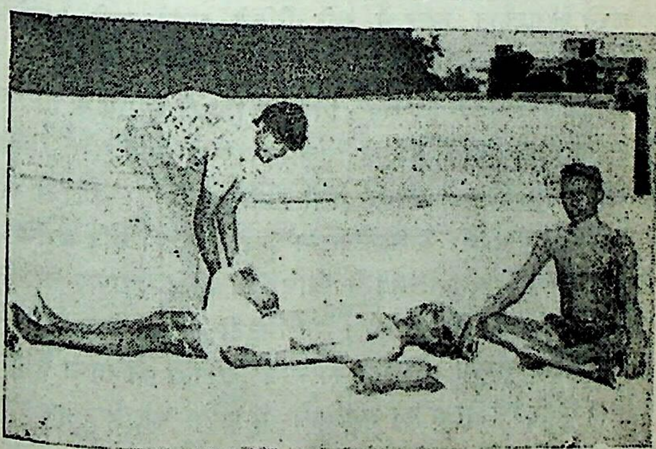
21 - मिट्टी की पट्टी लेने के 30–40 मिनट उपरान्त जब मिट्टी गरम हो जाती है तब उसे उतारकर स्थानीय अंग को गीले तौलिये से अच्छी तरह पोंछ लेना चाहिये। तत्पश्चात स्थानीय अंग को सूखे तौलिये से घर्षण कर गरम कर लेना चाहिये।

रोग निवारण एवं स्वास्थ्य सम्बर्द्धन की दृष्टि से मिट्टी की पट्टी पर व्यापक प्रयोग:- रोग निवारणार्थ मिट्टी की पट्टीं का प्रयोग रोग एवं रोगी की स्थिति को ध्यान में रखते हुए प्रायः सभी रोगाक्रान्त संस्थानों पर किया जा सकता है।

सिर पर मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि:- रोग, रोगी एवं सामयिक परिस्थिति को दृष्टिगत रखते हुये सिर पर ठण्डी मिट्टी की निम्न विधियां उपयोग में लाई जाती हैं।

(1) ललाट पर मिट्टी की पट्टी :- सामान्यतः समय का अभाव, मरीज की अशक्तता की स्थिति में सारे सिर को धोने की परेशानी से बचने के लिए, तथा सिर के अग्र भाग में वेदना की स्थिति आदि विभिन्न परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए सिर के अग्र भाग या ललाट पर मिट्टी की पट्टी दी जाती है। इसके लिए 16 से0 मी0 (करीब 6") चौड़ा तथा 31 से0 मी0 (करीब 1 फीट) लम्बा टाट या मोटे सछिद्र कपड़े पर मक्खन सदृश मुलायम मिट्टी फैलाकर पट्टी बनाएं। अब इस मिट्टी के एक किनारे को ललाट (जहाँ से बाल शुरु होते हैं) से स्पर्श कराते हुए आँख को ढ़कते हुए नासिका के ऊपर रखना चाहिये। ध्यान रहे कि नासिका छिद्र नहीं ढ़कें।



स्थानीय मिट्टी की पट्टियां तथा सर्वाङ्ग मिट्टी का लेप

पट्टी लम्बाई में ललाट के दोनों तरफ कान तक पहुँचनी चाहिए। यह पट्टी आँख एवं सिर दोनों के लिए उपयोगी है। यदि पट्टी सिर्फ ललाट पर ही रखनी हो तो मिट्टी धारक वस्त्र की चौड़ाई 11 से० मी० (4 इन्च) होनी चाहिए।

(2) सिर के अग्र, पाश्र्व एवं पश्च तथा ऊपरी हिस्से की पट्टी अथवा मिट्टी का टोप:- इसके लिए मिट्टी को मक्खन सदृश थोड़ा कड़ा गूंदना चाहिये ताकि उसे सिर का आकार दिया जा सके इस प्रकार से गूंधी हुई मिट्टी से सिर के आकार की गोल टोप बना लेनी चाहिये। टोपी को सिर पर ओढे रखनी चाहिये। टोपी सिर पर रखने के पूर्व सिर के बालों को साफ करवा अथवा मूंडा लेना चाहिये। इससे विशेष लाभ होता है। यदि कोई मरीज बालों को पूर्ण सफाचट नहीं कराना चाहे उसे बालों को कटवाकर छोटा करा लेना चाहिये। मिट्टी का टोप धारण करने के पूर्व सिर के बालों को समशीतोष्ण पानी से गीला कर लेना चाहिये। सिर पर टोप धारण करने के पश्चात ऊपर से खुले तौलिये अथवा ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिये।

(3) सिर पर मिट्टी का लेप:- सिर पर मिट्टी के लेप के लिए मिट्टी मक्खन सदृश गूंधीं हुई होनीं चाहिये तथा पानी और मिट्टी की सान्द्रता पट्टी की अपेक्षा ढ़ीलीं होनीं चाहिये। मिट्टी का लेप लगाने के पूर्व सिर के बाल कटवा देना चाहिए। यदि मरींज बाल न कटवाये तो ऐसीं स्थिति में बालों को छोटा कराकर समशींतोष्ण पानीं से भिगो लेना चाहिये। अब मिट्टीं का लेप सिर पर 1 से.मी. मोटाई तक लगायें। मिट्टीं का स्पर्श खोपड़ीं कीं त्वचा से हो इसके लिए मिट्टी को हाथों की अंगुलियों में फंसा कर सिर पर धीरे-धीरे अच्छी तरह लगाना चाहिए। तत्पश्चात मिट्टी की 1 से0 मी0 मोटी तह सिर पर रखनी चाहिए, ताकि सिर की नमी बनी रहे।

रीढ़ की मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि :— $3\frac{1}{2}$ फीट लम्बी तथा $3\frac{1}{2}$ इंच चौड़ी मिट्टी धारक वस्त्र पर मक्खन सदृश गूंधी हुई मुलायम मिट्टी रखकर फैलाना चाहिए। मिट्टी धारक वस्त्र को चिकनी सतह के पत्थर अथवा लकड़ी के चौखूंटे पर रखकर ही 1 से0 मी0 मौटाई तक समतल पट्टी बनानी चाहिये। ऐसी मिट्टी की पट्टी रीढ़ पर इस प्रकार रखनी चाहिए कि प्रथम ग्रीवा कशेरुका से लेकर अंतिम पुच्छ कशेरुका तक रीढ़ का सम्पूर्ण हिस्सा अच्छी तरह ढ़क जाय। रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी प्रयोग करने के पूर्व रीढ़ को सुखे तौलिये से घर्षण अथवा सेंक द्वारा अच्छी तरह गर्म कर लेना चाहिये। सिर पेट एवं रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी को पीठ के बल लेट कर लेनी चाहिये। सिर्फ रीढ़ पर मिट्टी की पट्टी पेट के बल लेटकर ली जा सकती है। पट्टी लेने के पश्चात ग्रीवा के नीचे का भाग चादर से ढ़क देना चाहिये।

प्रभाव:- रीढ़ तथा सिर की मिट्टी की पट्टी का विशेष प्रभाव स्नायु संस्थान पर होता है। व्यक्ति के व्यवहारों तथा अनुभवों का नियंत्रण तथा संचालन स्नायु संस्थान द्वारा ही होता है। प्राणी और पर्यावरण के बीच संबंध स्थापित करने का स्नायु संस्थान एक माध्यम का कार्य करता है। सिर एवं रीढ़ की मिट्टी की पट्टी से उन्नत मानसिक केंद्र (Superior Psychic Centre) मष्तिष्क, ऊर्ध्वगामी संस्थान (Motor Efferent System) सांवेदनिक या अधोगामी संस्थान (Sensory or Afferent System) संयोजक, नाड़ी तन्तु (Association Fibres) सामंजस्य पूर्ण क्रियायें (Co-ordinating Mechanism) स्वायत स्नायु संस्थान अर्थात स्नायु संस्थान के सभी तंत्र सुप्रभावित होते हैं। केन्द्रीय स्नायु संस्थान (मस्तिष्क तथा सुषुम्ना), परिधीय स्नायु संस्थान और स्नायु संस्थान के सिम्पाथेटिक स्नायु उपसंस्थान तथा पैरासिम्पैथेटिक स्नायु उप संस्थान

से निकलने वाली ज्ञान तंतुओं तथा स्नायु कोशिकाओं का जाल शरीर के समस्त भागों में फैला हुआ है । रीढ़ व सिर की शीतल मिट्टी की पट्टी के प्रभाव इन ज्ञान तंतुओं पर वल दायक होता है । इस सुप्रभाविक प्रतिक्रिया के फलस्वरुप विद्युत चुम्बकीय शक्ति की प्रबल वृद्धि होती है । रक्त तथा स्नायुविक कोशिकाओं में आक्सीजन तथा ओजोन प्रचुरता से वढ़ते हैं । इन कोशिकाओं द्वारा आक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता भी वढ़ जाती है। केन्द्रीय स्नायु संस्थान मुख्यत: न्यूरोन्स(नर्व-सेल्स) से बना हुआ है । इन न्यूरोन्स कोशिकाओं को सुव्यवस्थित कार्य संचालन तथा दीर्घ जीवन के लिये आक्सीजन की अत्यधिक आवश्यकता होती है । आक्सीजन ही इनके प्राण है । मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से न्यूरोन्स के अन्दर रक्त संचार तीव्रता से होने लगता है ,फलस्वरुप इन स्नायु कोशिकाओं को आक्सीजन यथेष्ठ मात्रा में मिलता हैं इसके अतिरिक्त मिट्टी की पट्टी के सुप्रभाव से अन्य प्रक्रियाओं द्वारा भी कोशिकाओं को आक्सीजन प्राप्त होता हैं । यही कारण है कि मस्तिष्क या सुषुम्ना के अर्बुद की स्थिति में मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करने से तात्कालीन आंशिक लाभ मिलता है । मस्तिष्क या सुषुम्ना के अर्बुद की स्थिति में जो कष्ट या वेदना होती है । उसका वहुत बड़ा कारण स्नायु-कोशिकाओं में आक्सीजन की कमी का होना है । स्नायु संस्थान की कार्य क्षमता की जांच इलेक्ट्रो इनसिफेलोग्राम (E. E. G.) मशीन से की जा सकती है । मिट्टी की पट्टी के सुप्रभाव से मस्तिष्क से उत्सर्जित आरोग्यदायक तरंगों की जांच भी इस मशीन से की जा सकती है । मिट्टी अपनी शक्ति से स्नायु कोशिकाओं तथा तंतुओं को सशक्त तो बनाती ही हैं साथ ही इनमें उपस्थित विक्षोभ एवं तनाव की स्थिति भी दूर करती है । विषाक्त पदार्थों के दुष्प्रभाव से आक्रान्त स्नायु संस्थान मिट्टी की पट्टी से विषमुक्त होती है । मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से अन्य अनेक प्रकार की आणविक जैविक रासायनिक विद्युत-चुम्बकीय

प्रक्रियायें सम्पादित होती हैं ।

मिट्टी का प्रयोग कुछ दिनों तक करने पर इन प्रक्रियाओं का आरोग्य प्रदायक सुप्रभाव तन और मन दोनों पर दीखता है । विचारों में भी अद्भूत परिवंतन होता है । मानस शास्त्री केम्प ने व्यक्तित्व संबंधी जीव शास्त्रीय सिध्दांतों का प्रतिपादन किया है । इस सिध्दांत के अनुसार मानव की इन्द्रिक लालसाओं का प्रादुर्भाव स्वायत स्नायु संस्थान से होता है । आधुनिक खोज के अनुसार व्यक्तित्व के निर्माण में केन्द्रीय स्नायु संस्थान तथा स्वायत स्नायु संस्थान दोनों ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है । इन दोनों संस्थानो की क्रियाओं एवं संगठन में पारस्परिक घनिष्ठ संबंध है । मानवीय व्यवहारों तथा अनुभव का नियंत्रण तथा संचालन स्नायु संस्थान द्वारा होता है । व्यक्तित्व संबंधी जीव शास्त्रीय सिध्दान्त के अनुसार सिर एवं रीढ़ की मिट्टी का सुप्रभाव स्नायु संस्थान के साथ साथ व्यक्तित्व के समायोजन पर भी होता है । यहीं कारण है कि व्यक्ति को इस उपचार के दौरान या उपरान्त सामान्य व्यक्ति के अतिरिक्त विक्षिप्तावस्था में भी मानसिक शांति, स्थिरता, समत्व भाव की अनुभूति होती है । शारीरिक रोग के अतिरिक्त मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्ति भी इस उपचार से लाभान्वित होते हैं। सिर एवं रीढ़ की मिट्टी की पट्टी स्वास्थ एवं दीर्घ जीवन पर प्रभाव डालती हैं । कोशिकाओं में आक्सीजन की कमी हो जाना (हाइपोक्सिया) मृत्यु अथवा अल्पायु का एक कारण है । हम देख आये हैं मिट्टी के सुप्रभाव से शरीर में आक्सीजन की प्रबल वृध्दि होती हैं । अतः मिट्टी के प्रयोग से दीर्घायु होना निश्चित है ।

लाभ तथा उपयोग:- (1) स्नायु दौर्बल्य (2) सिर दर्द (3) चक्कर आना । 4) उच्च रक्तचाप (5) तीव्र बुखार (पट्टी, सिर, पेट एवं रीढ़ पर) (6) मानसिक अवसाद व तनाव (7) मूर्छा

(8) सिर की चोट व रक्तस्त्राव (9) प्रलाप (10) अनिद्रा (11) तीव्र एण्टीबायटिक्स का दुष्प्रभाव (12) क्षोभित निद्रा व तन्द्रा (13) उन्माद (14) अपस्मार (15) चिरकालिक मद्यपान (16) उदासीनता (17) मनोग्रस्ति बाध्यता (18) मनः श्रान्ति (19) रक्तहीनता (20) दुश्चिन्ता क्षोभोन्माद (21) स्नायुविक तथा मांसपेशीय विकृति (22) शारीरिक-प्रदाह (23 गर्भावस्था कालीन उल्टी (24) नपुंसकता (सिर एवं रीढ़ के अतिरिक्त लिंग पर मिट्टी के लेप) (25 । रति रोग (26) मोटापा (27) तन्त्रिका अवसाद (28) प्रदाहात्मक तथा उत्तेजक स्थिति (29) उतकों का अपक्षय (30) शारीरिक शैथिल्य (31) कुपोषण (32) सामान्य कमजोरी (33) स्नायु जन्य अनिद्रा (34) मूत्राशय संबंधी रोग मूत्रावरोधक आदि (35) उद्वेग जनित शिरो-वेदना (36) मैननजियल सिर दर्द (37) वाणी दोष (38) दृष्टि दोष (39) सन्यास (40) मस्तिष्क का अर्बुद (41) मस्तिष्क ज्वर (42) स्पर्श ज्ञान परिवर्तन होना (कंपकपी की स्थिति में गरम पानी से तैयार की गई मिट्टी की पट्टी दें (43) मस्तिष्क की अन्तः शल्यना (44) मस्तिष्क कला शोथ (45) मनोविदलता (46) विष तथा विषाक्त औषधि जन्य मस्तिष्कीय तथा मानस रोग इत्यादि ।

विषेश सूचना:- सिर एवं रीढ़ की मिट्टी की पट्टी लगाने का उपयुक्त समय है दोपहर जब धूप पूर्ण यौवन पर रहती है । आवश्यकतानुसार कभी भी मिट्टी की पट्टी ली जा सकती है । लेने के पूर्व घर्षण अथवा गरम थैली से अंग को गरम कर लेना चाहिये ।

आंख की मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि.- सिर की पट्टी की तरह आंख की भी मिट्टी की

पट्टी बनाई जाती है। आंख की मिट्टी की पट्टी लेने के बाद एक सूखे तौलिये से ढ़क देना चाहिये। 4 इन्च चौड़ी 1 फीट लम्बी 1 से0 मी0 मोटी आंख की मिट्टी की पट्टी बनानी चाहिये। आंख की मिट्टी की पट्टीं बनाते वक्त भीस भी प्रकार की सावधानी रखनी चाहिये।

प्रभाव:- आंख (सिर, आंख व रीढ़ की मिट्टी की पट्टी का सुप्रभाव आंख से संबंधित दूसरी, तीसरी, चौथी और छठी नाड़ियों (क्रेनियल नर्वस) पर होता है। इसके अतिरिक्त इसका प्रभाव पांचवीं ग्रैवेमिक सांवेदनिक नाड़ी वाह्य पेशियां जिनकी संख्या छः है तथा मस्तिष्क की तीन नाड़ियां जो वाह्य पेशियों को संतुलित रखने में सहायक हैं, मिट्टी की पट्टी से सुप्रभावित तथा सशक्त होती हैं। आंख की मिट्टीं कीं पट्टी से सूक्ष्म रक्त वाहिनियां संकुचित एवं विस्फारित होती हैं। जिससे रक्त नेत्रों के तरफ तीव्र एवं सुव्यवस्थित होकर आंखों को समुचित पोषरण देता है आंखों की दुषित एवं विषाक्त मल मिट्टी द्वारा अवशोषित होकर बाहर निकल जाती है। यही सब कारण है जिसके फलस्वरूप आंख की मिट्टी की पट्टी से नेत्र संबंधित सभी रोगों के निवारण में सहायता मिलती है।

लाभ तथा उपयोग :- आंख की मिट्टी की पट्टी निम्न रोगों में लाभकारी सिध्द हुई है। (1) नेत्र प्रदाह (2) नेत्र-ज्योति बढ़ाने (3) समीप दृष्टि दोष (4) दूरदृष्टि दोष (5) बुढ़ापे की क्षीण दृष्टि को रोकने में (6) प्रकाश के प्रतिक्षेप का दोष (7) ग्लोकोमा (8) नेत्र-निर्बलता (9) अश्रु-श्राव (10) आंखों की पलकों की मांसपेशियों में आक्षेप (11) आंखों में तनाव (12) तथा अन्य दृष्टि दोष को रोकने में सहायक।

विशेष सूचना:- उपर्युक्त नेत्र-संबंधित सभी रोगों में मिट्टी की पट्टी तथा 25 ग्राम शुध्द शहद 50 मि. लि. गुलाब जल तथा 5 सी. सी नीबू का रस अच्छी तरह मिलाकर सुबह तथा रात्रि को सोते वक्त

दोनों नेत्रों में 3-3 बूदं डालने से लाभ होता हैं। इसके अतिरिक्त आखों की कशरत में नेत्र गोलक को उपर दाये बाये तथा क्लाक वाईज एवं एण्टी क्लॉकवाइज घुमाकर नेत्र के छः बाह्य पेशियों को क्रियाशील करना चाहिये दृष्टि दोष के लिए त्राटक क्रिया भी करनी चाहिये। आहार में नास्ते में एक पाव पपीता तथा दिन भर में 2-3 ग्लास पालक, टमाटर या गाजर का रस लेना चाहिये।

श्री क0 मा0 रि0 इन्जीनियरिंग कालेज जयपुर अंतिम वर्ष के विद्यार्थी हैं। उनकी आंखें हमेशा सूजी हुई तथा लाल रहती है। धीरे-धीरे मोतियाविन्द भी उतर रहा है। शाम के वक्त एक दिन अपने मित्रों के साथ पधारे। उनकी रोग इतिहास जानने के बाद नेत्र की पट्टी उपयुक्त नेत्र-ड्राप्स तथा आहार में विशेषकर गाजर, पालक, चुकन्दर का रस 6 घन्टे पूर्व गूंधी हुई मोटे आटे की रोटी, गाजर, पालक चुकन्दर बथुआ, पत्तागोभी, मूली के पत्ते तथा घीया की सब्जी तथा इन्हीं सब्जियों का सलाद और फल में पपीता व आम बताया गया। 15 दिन उपरान्त आश्चर्यजनक लाभ हुआ है। आंख की लाली तथा मोतियाबिन्द दूर होने लगा है। जीवन के प्रति उनमें नैराश्य की भावना घर कर गई थी, अब नई उमंग के साथ जीने की लालसा जाग्रत हुई है।

श्री ख एन. बी. सी. में इन्जिनियर हैं। उपर्युक्त उपचार से मात्र 20 दिन में दूर दृष्टिदोष के लिए बरसों से लगा चश्मा छूट गया।

इस प्रकार से विभिन्न प्रकार के दृष्टि से पीड़ित अनेक रोगी उपर्युक्त चिकित्सा द्वारा लाभान्वित हुए हैं।

कान की मिट्टी की पट्टी

साधन और विधिः- मक्खन सदृश गूंधी मिट्टी को कान के चारों तरफ 1 से. मी. मोटाई तक लेप करना चाहिये। मिट्टी का लेप करने के

एवं गर्म पानी अथवा स्थानीय वाष्प द्वारा कान को गर्म कर लेना चाहिये । कान में रूई लगाकर ऊपर से भी रेशम की तरह मुलायम मिट्टी से भर देना चाहिये । विशेष दर्द की स्थिति में गर्म मिट्टी की लेप करनी चाहिये । एक समय 5 मिनट गर्म तथा 5 मिनट ठण्डी क्रम से दो बार मिट्टी की लेप कान के चारों तरफ लगानी चाहिये । संक्रामक स्थिती में मिट्टी को नीम के पानी अथवा पोटाशियम पैरमैगनेट या इप्सम साल्ट के घोल में भीगोना चाहिये ।

प्रभाव:- कान में स्थित रोगाणु तथा अन्य विजातीय पदार्थ के सूक्ष्म अणु मिट्टी द्वारा अवशोषित होकर बाहर निकल आते हैं । रक्त संचार तीव्रता से होने के कारण कर्ण स्थिति घाव शीघ्रता से ठीक होता है । तथा दर्द दूर होता है ।

उपयोग तथा लाभ:- (1) कान के स्त्राव (2) मध्य कर्ण की तीव्र शोथ (3) दुर्गन्धयुक्त स्त्राव-फुंफुंदी वालीं अंकुरोप्तति से (4) कान दर्द (5) सैलीसिलेट, क्युनीन आदि विषाक्त औषधियों के प्रयोग से हुआ वाधिर्य (6) मिनिअर रोग (अर्धवर्तुलाकार नाड़ी में सूजन और रक्त अवरोध की स्थिति में) (7) तथा कान से संबंधित अन्य-रोगों में कान पर मिट्टी का लेप उपयोगी होता है ।

विशेष सूचना:- कान के श्राव, आदि अन्य रोग ठण्ड लगने तथा कान के अन्दर खुजली चलने पर उसे उत्तेजना देने के कारण होता है। दर्द इत्यादि की स्थिति में कान पर मिट्टी का क्रमिक गरम व ठण्डा लेप लगाने के पश्चात लहसुन से तैयार किया गया सरसों या तील्ली का तेल डालना चाहिये । 50 सी. सी. सरसों या तिल्ली के तेल में 3 पुष्ट कली लहसुन गर्म करनी चाहिये । जब तेल काला पड़ जाय तो उसे उतार कर ठण्डा कर शिशी में भर कर रख लेना चाहिये । कर्ण दर्द की स्थिति में दो-तीन बूंद इस तैयार तेल को हल्का गर्म कर डालना चाहिये । इससे कान स्थिति विषाणुओं का नाश होता है । तथा कर्ण पीड़ा दूर

होती है। कर्ण को कभी सींक आदि से उत्तेजित नहीं करना चाहिये। मिट्टी के प्रयोग से कान के दर्द में लाभ नहीं हो तभी यह प्रयोग करना चाहिये। कान को ठण्ड से बचाना चाहिये।

चेहरे पर मिट्टी का लेप

साधन और विधि: - चेहरे पर लेप के लिए मुल्तानी मिट्टी विशेष उपयोगी होती है। मुल्तानी मिट्टी उपलब्ध नहीं होने पर शुध्द जगह की स्वच्छ मिट्टी उपयोग में लानी चाहिये। मुल्तानी या सामान्य मिट्टी को कूट छान कर उपयोग करने से 6 घंटे पूर्व स्वच्छ जल में भीगो देनी चाहिये। अब इसे आटे की तरह गूंदकर मक्खन सदृश मुलायम बना लेनी चाहिये। रेशम सदृश मुलायम मखमली मिट्टी को चेहरे के प्रत्येक अंग पर धीरे-धीरे आधी सें0 मीं0 मोटाई तक लेप करनी चाहिये। चेहरे पर फुंसिया, दाग, कील, मुंहासे आदि हो तो ऐसी स्थिति में 100 ग्राम मक्खन सदृश गूंधी मिट्टी में 2 ग्राम कपूर लेप लगाने के आधा घंटे पूर्व मिला देनी चाहिये। इस प्रकार कपूर मिश्रित मिट्टी का प्रयोग कील मुहासे युक्त चेहरे पर करने से विशेष लाभ मिलता है। चेहरे पर मिट्टी की लेप 50 मिनट तक लगी रहने दें। जब लेप सूख जाय तब उसे नीम के पत्तों उबले पानी से धोकर चेहरे पर नींबू का छिलका मलना चाहिये। अथवा नारंगी का सूखा छिलका 25 ग्राम + कच्चा गाय का दूध 25 मि0ली0 + नारियल की गिरी 5 ग्राम + छिलका उतरा हुआ खीरे का बीज 10 ग्राम + 5 ग्राम हल्दी सभी को पीसकर पेस्ट बना लेनी चाहिये। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगानी चाहिये। यह क्रिया रात्रि को करें तथा रात्रि भर चेहरे पर लगा हुआ पेस्ट छोड़ देना चाहिये। सुबह गर्म पानी से चेहरे को धोना चाहिये। स्थानीय नीम के पत्ते का वाष्प चेहरे पर लेना चाहिये। यह क्रिया एक सप्ताह तक करें अवश्य लाभ होता है। चेहरे पर कील, मुंहासे, दाग

आदि पेट की खराबी के कारण होते हैं। अतः ऐसे मरीज को एनिमा, मिट्टी की पट्टी, जैविक आहार आदि प्राकृतिक विधियों द्वारा पेट को स्वच्छ एवं स्वस्थ करना चाहिये। चेहरे पर मिट्टी की लेप उतारने के बाद दोनों हथेलियों से चेहरे पर घर्षण कर गर्म कर लेना चाहिये।

प्रभाव तथा लाभ:- चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी की लेप का प्रभाव संकोचक मांयश्चराइजर होता है। इससे चेहरे पर स्वभाविक निखार आती है। चेहरे के तरफ रक्त संचार तीव्र होता है। जिससे चेहरे का दाग फुंसीया, झुरियां, कील, मुंहासे दूर होते हैं। यह एक प्राकृतिक सौन्दर्य प्रदायक क्रीम है जिससे रंग रुप निखरता है तथा त्वचा कान्तिवान बनती है।

गले पर मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि :- गले के चारो तरफ मिट्टी की पट्टी बांधकर उपर से मफलर या कपड़े से ढ़क कर बांधना चाहिये। गले पर ठण्डी मिट्टी बांधने के पूर्व गले को स्थानीय वाष्प या गर्म थैली के सेंक द्वारा गर्म कर लेना सुव्यवस्थित रोग निवारक प्रतिक्रिया के लिये अति आवश्यक हैं। गर्म मिट्टी की पट्टी भी गले पर बांधी जा सकती है।

प्रभाव तथा लाभ:- ग्रसनी तथा गलतुण्डिका की श्लैष्मिक कला के तरफ रक्त संचार तीव्रता से होता है। तथा रोग संक्रमण दूर होता है। स्वरयन्त्र का संक्रमण भी मिट्टी के प्रभाव से दूर होता है। संक्रमण के विषाणु मिट्टी के विशिष्ट विष निष्कासक तथा रोगाणु संहारक गुण के कारण नष्ट हो जाते हैं। इस प्रकार संक्रमण से आक्रान्त अंग शिघ्रता से आरोग्य लाभ करता है।

लाभ तथा उपयोग :- (1) ग्रसनी शोथ (2) जीर्ण प्रतिशाय जन्य ग्रसनी शोथ (3) कंठशूल (4) तीव्र तथा जीर्ण गलतुण्डिका शोथ तीव्र पैरां-काईसेट्स टांन्सिलाइटिस तथा तीव्र फौलीक्यूलर टांन्सिलाइटिस (5) डिफ्थीरिया (6) स्कारलेट ज्वर (7) संयोजक ततु जनित गले की

सूजन (8) तीव्र तथा जीर्ण स्वर यंत्र प्रदाह (9) तथा अन्य जीर्ण व तीव्र गले संबंधी रोग में गले पर मिट्टी का लेप उपयोगी रहता है। उपर्युक्त गले संबंधी रोग में गरम, ठण्डा क्रम से दो-दो बार 5-5 मिनट के लिये मिट्टी की पुल्टिस गले पर बांधनी चाहिये। तथा आहार में प्रवाही आहार सूप अथवा वाष्प से गर्म किया हुआ संतरे या मोसम्मी का रस (गर्म पानी में रस वाली ग्लास को रखने से रस गर्म हो जाता है) देना चाहिये।

नासिका, ललाट तथा गले की मिट्टी की पट्टी

नासिका, ललाट तथा गले पर एक साथ मिट्टी की आधा सें0 मी0 मोटाई तक लेप करने से चिर कालीन साइनस शोथ, नासावरोध, नासिका रक्त श्राव, तथा अन्य नासिका एवं गले संबंधी रोग में लाभ होता है। साइनस शोथ तथा नासावरोध की स्थिति में गरम मिट्टी की पट्टी तथा नासिका रक्तश्राव में ठण्डी पट्टी लगानी चाहिये। जाड़े के दिनों में प्रत्येक रोग के लिये सेंक करने के बाद ठण्डी मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिये। अथवा रोगी की अशक्य स्थिति में गरम मिट्टी की पट्टी प्रयोग में लानी चाहिये।

कन्धे एवं ग्रीवा कशेरुका पर मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि :- रोगी को पेट के बल लेटाकर कन्धे एवं ग्रीवा कशेरुका पर मिट्टी की पट्टी दी जाती है। पट्टी देने के बाद कंबल या अन्य ऊनी कपड़े से ढ़क देना चाहिये। मिट्टी की पट्टी देने के पूर्व कन्धे एवं ग्रीवा कशेरुका को गर्म थैली या स्थानीय वाष्प से अच्छी तरह गर्म कर लेना चाहिये। गर्म करने के तुरन्त बाद मिट्टी की पट्टी लगानी चाहिये गर्म मिट्टी की पट्टी भी मौसमानुसार लगाई जा सकती है।

प्रभाव :- इसका सुप्रभाव ग्रीवा तथा कन्धे पर तो होता ही है साथ ही साथ इसका परावर्तित प्रभाव फेफड़ों पर भी होता है। रक्त संचार पर भी

होता है। रक्त संचार तीव्र होने के कारण मांसपेशियों में अवरुद्धित रक्त संचार सामान्य हो जाता है जैविक आहार, महानारायण तेल से स्नेहन व मालिश हाथों एवं कन्धो को व्यायाम तथा कंधे एवं ग्रीवा कशेरूका पर गर्म मिट्टी का प्रयोग करने से सर्वाइकल स्पांण्डिलटिस में विशेष लाभ होता है। इस प्रकार के उपचार के प्रभाव से कशेरुकाओ के मध्यवर्ती स्नायु में अस्थि-निर्माण तथा कशेरुकाओं के आपस में जुड़ने (synostosis, Ankylosing and Spondylytis) की विकृत-प्रकिया रुक जाती है। कुछ दिन उपचार के वाद कशेरुकाओं की विकृति दूर होकर सामान्य स्थिति में आने लगती है। मांसपेशियों की अकड़न दूर होती है। इसका स्नायु संस्थान पर भी प्रभाव होता है।

लाभ तथा उपयोग :- (1) ग्रैवियक स्पांण्डिलाइटिस (5) ग्रैवियक मोच (3, ग्रैवियक संधिशोथ (4) श्वास कष्ट (5, कंधे की संधिशोथ (6) ग्रैवियक दर्द (7) मूर्च्छा (8) मानसिक तनाव (सिर ग्रीवा का)तथा अन्य ग्रीवा कंधे एवं श्वास संवंधी रोग में गर्म मिट्टी की पट्टी प्रयोग में लेनी चाहिये।

वक्षस्थल पर मिट्टी की पट्टी

साधन और विधी :- फेफड़े तथा हृदय संवंधी विभिन्न रोगो में विशेष सावधानी के साथ मिट्टी की पट्टी का किया गया प्रयोग वहुत ही उपयोगी होता है। फेफड़े संवंधी रोग में सर्वप्रथम वक्षस्थल को स्थानीय वाष्प, गर्म थैली अथवा सूखे तौलिये द्वारा घर्षण करके गर्म कर लेना चाहिये। गर्म करने के तुरन्त पश्चात मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये। अब सम्पूर्ण शरीर को,अथवा स्थानीय अंग को गर्म कपड़े से ढ़क देना चाहिये। इससे क्रिया-प्रतिक्रिया सुव्यवस्थित होती है। कफाधिक्य की स्थिती में जब श्वास लेने में विशेष कठिनाई की अनुभूति हो रही हो तो गर्म मिट्टी की पट्टी वक्षस्थल पर रखनी चाहिये।

प्रभाव:- गरम सेंक से वक्षस्थल को रक्ताभ करने के बाद दी गई मिट्टी की

पट्टी विशेष प्रभावशाली होती है। इससे क्रिया-प्रतिक्रिया सुव्यवस्थित ढ़ंग से होती है। क्रिया प्रतिक्रिया द्वारा श्वास नली पर परावर्तित उद्दीपन प्रभाव होता है। जिससे श्वासनी दीवारों पर प्रतिवर्त शिथिलीकरण की क्रिया होती है। इन क्रिया प्रतिक्रिया के फलस्वरुप श्वास नलिका का मुख खुल जाता है। और जमा तथा चिपका हुआ कफ पिघल कर बाहर निकलता है। रक्त वाहिनियों में संकोच एवं प्रसार होने से वक्ष-स्थल-अवरोध दूर होता है। रक्तश्राव की स्थिती में शीतल मिट्टी की पट्टी से सुक्ष्म रक्त वाहिनियां तथा रक्त में संकोच के कारण रक्त निकलना बन्द हो जाता है। हृदय की मांसपेशियां सशक्त एवं सबल होती है। फैफडों की करोड़ों श्वासवाहिकाओं द्वारा आक्सीजन ग्रहण की क्षमता बढ़ती हैं। फलस्वरुप रक्त में लाल रक्तकण तथा हिमोग्लोविन की वृद्धि होती है। मिट्टीं कीं पट्टी का आरोग्यकारी प्रभाव हृदय के कार्य को नियंत्रण करने वाली स्वतंत्र (सिम्पेथैटिक) तथा परि-स्वतंत्र (पैरासिम्पेथेटिक) स्नायु पर होता है।हृदय को सबल एवं सशक्त बनाने वाली अन्य प्रक्रियये जैसे हृदय पेशी जन्य -प्रक्रिया, हृदयवाह्यवरण जन्य प्रक्रिया तथा वेदना संवंधी प्रक्रिया (हृदय जन्य-संवेदनाओं की स्थित में जब तक हृदय –पेशी या हृदय आवरण विशेष क्षतिग्रस्त नहीं होता है तब तक हृदय संवंधी दर्द नहीं होता है) सुव्यवस्थित होती है। हृत्पेशियों को सशक्त एवं सबल रहने के लिये आक्सीजन की आवश्यकता होती है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से हृत्पेशियों को आक्सीजन प्रचूरता से मिलता हैं। फसस्वरुप विषाक्तता एवं आक्सीजन न्यूनता की स्थिति(टॉक्सीमिया तथा एन-ऑक्सीना, हाइपोआक्सीमीया की स्थिति) दूर होती है। मिट्टी की पट्टीं के प्रयोग से हृदय एवं फैफड़ों को पोषण मिलता है। तथा ये सशक्त बनते हैं। इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

लाभ तथा उपयोगः- (1) श्वास कष्ट (2) दमा (3) टी. बी. (4) हृदय

संबंधित श्वास कष्ट (5) हृदय की तीव्र धड़कन (6) कमजोर हृदय (7) अनिद्रा (8) हृदय तथा हृदयावरण संबंधी अन्य रोगों में (9) तीव्र ब्रोंको न्यूमानिया (10) एम्फाइसीमा (11) फैफड़े तथा प्ल्यूरा के जीर्ण रोग (12) ब्रोंकायटिस (13) फैफड़ें का शोथ (प्लम्यूनरी कन्जेशन) (14) रक्तहीनता तथा (15) अन्य हृदय एवं फैफड़े संबंधी रोगों में ।

सूचना :- वक्षस्थल पर ठण्डी मिट्टी का प्रयोग करने के पूर्व वक्षस्थल को अवश्य गर्म कर लेना चाहिये । तीव्र श्वास कष्ट कन्जेशन तथा ब्रोंको न्यूमोनिया की स्थिति में वक्षस्थल पर गर्म मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिये । गर्म या ठण्डी मिट्टी को वक्षस्थल पर 15 मिनट से अधिक देर तक नहीं रखना चाहिये । मिट्टी की पट्टी हटाने के बाद एक एक घन्टे के अन्तराल पुनः मिट्टी की पट्टी रखी जा सकती है। लगातार 15 मिनट से अधिक समय तक नहीं रखना चाहिये । आक्रान्त अंग पर पट्टी रखने के बाद गरम कपड़े से ढ़क देना चाहिये ।

हाथ की मिट्टी की पट्टी

हाथों की संधिशोथ, चोट, मांसपेशीय शोथ संधिवात, इत्यादि विभिन्न वातज व्याधि, खुजली, एक्जिमा, जलने कटने तथा स्थानीय अंगों को विभिन्न रोग से आक्रान्त होने पर स्थानीय हस्तांग रोग अनुसार यथा अंगुलियों, करतल, कर पृष्ठ, कलाई, भुज बली, कोहुनी, बाहुमूल आदि पृथक -पृथक अंगों पर आवश्यकतानुसार पट्टी करने के बाद गरम कपड़े से स्थानीय अंग को अच्छी तरह ढ़क देना चाहिये । एक्जिमा आदि चर्म रोग में संपूर्ण हाथ का लेप करने के बाद धूप में सूखने देना चाहिये । विशेष जानकारी के लिये सर्वांग मिट्टी लेप का अवलोकन करें । संपूर्ण हाथों पर गर्म अथवा ठण्डी मिट्टी की पट्टी या लेप का प्रयोग करना चाहिये ।

प्रभाव तथा लाभ :- स्थानीय हस्तांगों पर मिट्टी के प्रभाव से रक्तसंचार में वृद्धि होती है । वहां पर उपस्थित विजातीय विषाक्त पदार्थों का अवशोषण मिट्टी द्वारा होता है । तथा कोशिकाए पुर्नजीवन प्राप्त कर स्वस्थ एवं जाग्रत हो उठती हैं । घाव शिघ्रता से भरता है । यही सव कारण है कि मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से उक्त रोग में विशेष लाभ होता है ।

उदर की मिट्टी की पट्टी

साधन औंर विधि:- रोगी के उदर की लम्बाई चोड़ाई के अनुसार 10 से 14 इंच चौड़ी तथा 1 से 2 फीट लम्बे मिट्टी धारक वस्त्र पर मिट्टी रख कर उपयुक्त विधि द्वारा मिट्टी की पट्टी वनानी चाहिये । उदर पर मिट्टी कीं पट्टी लेने के पूर्व गरम थैली या स्थानीय वाष्प द्वारा गर्म कर लाल कर लेना चाहिये । मिट्टी की पट्टी लेने के वाद उदर अथवा ग्रीवा से लेकर पैंर तक से समस्त हिस्से को गरम कपड़े से ढक देना चाहिये ।

समय- 30 से 40 मिनट

प्रभाव:- स्वस्थ एवं सशक्त उदर स्वास्थ्य का परिचायक है अस्वस्थ एवं अशक्त उदर रोग का घर है । उदर संवंधी विभिन्न संस्थानों की अस्वस्थता के कारण ही शरीर में विभिन्न रोगों के विभिन्न लक्षण परिलक्षित होते हैं । उदर का सबसे प्रमुख रोग कोष्ठवध्दता है , यह सभ्य समाज का प्रचलित /प्रसिद्ध रोग है । यह एक सामान्य रोग होते हुये भी सबसे खतरनाक रोग है । जीर्ण हो जाने पर यह रोग सभी प्रकार के रोगाणुओं तथा रोग के लिए उपयुक्त वातावरण तैयार करता है। आंत के भीतर दीर्घ काल तक जमा रहने के कारण यह विषैला तथा दूषित मल शरीर के सारे संस्थान को विषाक्त वना देता है जिसके फलस्वरुप नाना प्रकार से शारीरिक व मानसिक रोगों से शरीर आ-

क्रान्त हो जाता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से आंतों में चिपका मल ढीला होकर बाहर निकलता है। मिट्टी की पट्टी का प्रभाव समस्त परिपाक यंत्रों पर बलदायक अर्थात टानिक होता है। मिट्टी की पट्टी का प्रभाव उदर के दाहिना हाइपोकांड्रियक प्रदेश, आमाशय प्रदेश (गैस्ट्रियक) तथा बायां हाइपोकान्ड्रियक प्रदेश के समस्त अंगों पर होता है। जिससे ये अंग सशक्त एवं रोगमुक्त होते हैं। विशेषकर यकृत, गुर्दे तथा पैंक्रियास के कार्य नियमित होते हैं। तथा इनकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

उदर एवं रीढ़ की पट्टी समस्त शारीरिक अंगों को सुप्रभावित करती है। उदर का रोग ही समस्त शरीरिक रोगों का जन्मदाता है। इतना ही नहीं उदर रोग मानसिक स्वास्थ्य को दुष्प्रभावित करता है। इसलिये उदर की मिट्टी की पट्टी समस्त शारीरिक तथा मानसिक रोगों में लाभकारी होता है। उदर पर मिट्टी के प्रभाव से कार्वोहाइड्रेट, प्रोटिन, वसा, खनिज लवण, विटामिन आदि का पाचन, अवशोषण तथा सात्मीकरण की क्रिया सुव्यवस्थित एवं सुसंचालित होती है। मिट्टी की पट्टी का सुप्रभाव चयापचय क्रिया पर भी होता है। अव्यवस्थित एवं स्वास्थ्य विरोधी खान-पान के कारण पाचन क्रिया अव्यवस्थित होने लगती है जिससे चयापचय क्रिया भी सुव्यवस्थित नहीं हो पाती है। फलस्वरुप अनेक आधि-व्याधियां शरीर में घर करती चली जाती है। किसी प्रकार के आधि-व्याधि से मुक्त होने के लिए पाचन संस्थान के अंगों को सशक्त एवं क्रियाशील कर स्वस्थ बनाना चाहिये। मिट्टी की पट्टी के सुप्रभाव से पाचन संस्थान के समस्त अंग सशक्त एवं स्वस्थ होते हैं। जिससे किसी प्रकार के शारीरिक तथा मानसिक रोग में शीघ्रता से आरोग्य लाभ होता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से पाचन संस्थान की क्रिया (पाचक रस, इन्जाइम तथा हार्मोन आदि का निष्कासन तथा उनकी आणविक

जैविक रासायनिक प्रक्रिया सुव्यवस्थित होकर सुसंचालित होती है।

लाभ तथा उपयोग :- (1) तीव्र बुखार (सिर व पेट की पट्टी) (2) कोष्ठबद्धता (3) प्रलाप (4) अजीर्ण (5) आन्तरिक रक्तश्राव (6) आंतों में तीव्र अवरोध (7) गैस्ट्रोइन्टराइटिस (8) वृक्कशूल (9) उदर शूल (10) पित्त-शूल (11) आंत्रशूल (12) पैंक्रियास की तीव्र शोथ (13) पाइलोरिक स्पास्म (14) जीर्ण आन्त्र अवरोध तथा पेरिटोनायटिस स्पाटिक कोलन (15) पैंक्रियाटिक सिस्ट (16) जलोदर (17) यकृत अवरोध (18) गुर्दे के तंतुओं की सूजन (19) विभिन्न प्रकार के सिस्ट (20) कोष्ठ के अर्बुद (21) उत्क्लेश या वमन (22) आन्त्रवृद्धि (23) रक्तवमन (24) जीर्ण व तीव्र आमाशय शोथ (25) प्लीहा की वृद्धि 26) हृदय की जलन (27) मंदाग्नि (28) अजीर्ण (29) हाइपर एसीडीटी (30) आमाशय का कैंसर (31) तीव्र अतिसार (32) प्रवाहिका डिसेन्ट्री (33) व्रणयुक्त तीव्र वृहदांत्र शोथ तथा जीर्ण अमिबिक आन्त्रशोथ (34) आमातिसार (35) तीव्र तथा जीर्ण बेसिलरी डिसेन्ट्री (36) कृमि जन्य तथा वायरस जन्य डिसेन्ट्री (37) संग्रहणी (38) वातिक अजीर्ण (39) पेप्टिक तथा चिरकालीक आमाशय तथा ड्यूडिनल व्रण (40) आमाशय का विस्तार (41) कामला (42) नर्वस अतिसार (43) वृद्धावस्था का अतिसार (44) अर्श इत्यादि।

आमाशय की मिट्टी की पट्टी

आमाशय संबंधी विभिन्न बिमारियों में स्थानीय मिट्टी की पट्टी विशेष उपयोगी होती है। आमाशय को गरम थैली या स्थानीय वाष्प से गर्म कर शीतल मिट्टी की पट्टी लेनी चाहिये। 6 से 8 इंच चौड़ी तथा

1 फीट लम्बी मिट्टी धारक वस्त्र पर मिट्टी फैलाकर आमाशय की पट्टी बनाये। आमाशय की पट्टी को नाभि से ऊपर रखनी चाहिये। पट्टी का एक हिस्सा नाभि को स्पर्श करे तथा दूसरा हिस्सा निम्न वक्षास्थि को स्पर्श करे।

प्रभाव :– प्रायः आमाशय में खाद्य पदार्थों का पाचन 3 घंटे में पूर्ण हो जाता है। इसके पश्चात् पचित खाद्य पदार्थ छोटी आंत में चला जाता है। रुग्ण आमाशय के कारण खाद्य पदार्थ का कुछ अंश जिनका पाचन नहीं हो पाता आमाशय में पड़ा रहता है। अवशेष खाद्य पदार्थ सड़ांध उत्पन्न कर विषाक्तता कीं स्थिति उत्पन्न करते हैं। जिनसे सारा संस्थान ही विषाक्त हो उठता है। तथा अजीर्ण, हाईपर एसीडिटी तथा अल्सर आदि नाना प्रकार की व्याधियां उत्पन्न होती हैं। इन अवशेष अर्द्ध पचित खाद्य पदार्थ के दुष्प्रभाव से आमाशय से निकलने वाले पाचक रसों की सान्द्रता तथा पी. एच. भी असंतुलित हो जाती है। रुग्ण आमाशय सामान्य स्वास्थ्य को दुष्प्रभावित करता है। शरीर निर्बल तथा क्षीण होता चला जाता है। मिट्टी की पट्टी के सुप्रभाव से आमाशय से निकलने वाले पाचक रसों की सान्द्रता तथा पी. एच. आदि साम्यावस्था में आ जाते हैं। रीढ़ तथा आमाशय की मिट्टी की पट्टी के सुप्रभाव से सिम्पथैटिक तथा वेगस नर्सें (प्राणदा नाड़ी) जो पाचन क्रिया से संबंध रखती है। इन तीनो का कार्य भी संतुलित होने लगता है। आमाशय की श्लेष्मिक कला की आंकुचन तथा विस्फारित होने की क्रिया बढ़ जाती है। आमाशय स्थित व्रण से आक्रान्त कोशिकाओं को आक्सीजन प्रचुरता से मिलती है। व्रण शीघ्रता से भरता है।

लाभ तथा उपयोग :- (1)उत्कलेश या वमन (2) मुख प्रसेक (water - brush - pyrosis) (3) आमाशय का व्रण(4) रक्तवमन (5) गैस बनना (6) हृदय जलन (7)मंदाग्नि(8) भस्मक (6) अजीर्ण (10) जीर्ण आमाशय शोथ (11)पानाजीर्ण

(12) अम्लपित्त (13) स्नायुविक अजीर्ण (14) आमाशय का विस्तार (15) अन्य आमाशय संबंधी रोग में।

यकृत पर मिट्टी की पट्टी

उदरस्थ अंगों में यकृत को विशेष प्रभावित करने के लिए यकृत पर मिट्टी की पट्टी का उपयोग किया जाता है। निम्न वक्षास्थि के दाहिने हिस्से को सर्व प्रथम गरम थैली या स्थानीय वाष्प से गरम कर लेना चाहिये तत्पश्चात शीघ्रता से यकृत के लिये तैयार की गई शीतल मिट्टी की पट्टी यकृत पर रखनी चाहिये। पट्टी देने के बाद गरम कपड़े से स्थानीय अंग को ढक देना चाहिये।

प्रभाव :- शरीर में यकृत का कार्य बहुआयामी है। यह सबसे बड़ी तथा गहरें लाल रंग की ग्रंथि होती है। इसका कार्य विस्तृत है। जैविक रासायनिक क्रिया द्वारा यकृत अनेक जीवन तत्वों तथा इन्जाइम्स का निर्माण करताहै। यकृत कोशिकाओं के बीच में पित्त कोशिकाएं होती हैं। पित्त कोशिकाऐं पित्त वाहिकाओं में खुलती है। ये ही पित्त वाहिकाएं परस्पर मिलकर पित्त वाहिनी बनाती हैं। पित्तवाहिनी ड्यूओडिनम के सभीपस्थ भाग में खुलती है। हिपेटिक धमनी तथा पोर्टलशिरा की सुक्ष्म शाखाएं यकृत में पहुंचते ही लगातार विभाजित होकर कोशिकाओं का एक सघन जाल बनाती है। इस प्रकार पचा हुआ भोजन रक्त संचार में मिलने के बाद सीधे यकृत में जाता है। यकृत महत्वपूर्ण नियंत्रक अंग है। यहां आण्विक जैविक रासायनिक प्रक्रिया द्वारा पचे हुये आहारांशों को शरीर के लिये उपयोगी बनाया जाता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से रुग्ण यकृत क्रियाशील होता है जिससे इनके सारे काम सुव्यवस्थित और सुचारु होते हैं। यकृत अन्य अनेक शारीरिक कार्यों का सुव्यवस्थित सम्पादन करता है। अतः स्वस्थ शरीर के लिये यकृत का स्वस्थ होना अति आव-

श्यक है । स्थानीय वाष्प या गरम थैली से 5 मिनट यकृत को गरम करने के तुरन्त पश्चात दी गई मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से समस्त यकृत कोशिकाएं सशक्त होती हैं, तथा उपर्युक्त कार्य सुव्यवस्थित होते हैं । मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से यकृत की रुग्ण कोशिकायें स्वस्थ एवं सबल बनती हैं, जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव पाचन संस्थान पर दिखता है ।

लाभ तथा उपयोग:- (1) कामला (2) पित्ताश्मरी (पत्थरी) (3) पित्त प्रणाली की सुजन जन्य कामला (4) यकृत के उपर की शोथ जन्य कामला (5) विषयुक्त या संक्रामक कामला (6) वसामय यकृत (7) तीव्र या मृदु पीत्त-क्षीणता (8) तीव्र संक्रान्त यकृत शोथ (9) वील्स रोग (10) यकृत आवरण शोथ (11) एमीबिक यकृत (15) यकृत की विद्राधि (13) हिपटोमा (14) हिपेटोसिरोसिस (15) हिपेटोटॉक्सिक (16) यकृत वृद्धि के रोग (17) हाइपरट्रोफिक सिरोसिस (18) वौनगिरक का रोग प्राय: बच्चों में लीवर का बढ़ना (19) यकृत का चिरकालीन रक्त संचय (50) तीव्र तथा जीर्ण पित्ताशय की शोथ

प्लीहा पर मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि :- निम्न वक्षास्थि के बाये भाग पर उपर्युक्त विधि से बनाई गयी मिट्टी की पट्टी रखने से प्लीहा को प्रभावित किया जाता है। मिट्टी की पट्टी प्रयोग करने के पूर्व सर्व प्रथम उस अंग को स्थनीय वाष्प या गरम सेक द्वारा गरम करने के पश्चात मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये । पट्टी संबंधी प्रत्येक क्रिया में पूर्ण सावधानी रखनी चाहिये ।

प्रभाव :- प्लीहा पर मिट्टी की पट्टी के सुप्रभाव से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है । क्योकि स्वस्थ प्लीहा में एण्टीबॉडिज का निर्माण होता है, जो रोगाणुओं के संक्रमण को रोकता है । मिट्टी

की पट्टी के सुप्रभाव से प्लैह धमनी द्वारा प्लीहा को प्रचुर मात्रा में पोषण मिलता है। प्लीहा के संम्पूर्ण कार्य अभी तक अज्ञात है। मिट्टी की पट्टी से प्लीहा की क्रियाशीलता वढ़ जाती है। गर्भावस्था में प्लीहा की मिट्टीकी पट्टी देने से लाल रक्त कण वनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है जिससे भ्रूण को लाभ मिलता है। भ्रूण में लाल रक्तकण वनाने का कार्य प्लीहा करती है। लेकिन वाद में लाल रक्तकण का निमार्ण लाल अस्थि मज्जा में भी होता है। प्लीहा मोनोसाइट्स तथा लिम्फोसाइट्स श्वेत रक्त कण भी आजीवन निर्माण करती है। मिट्टी की पट्टी का प्रभाव इस क्रिया पर भी होता है। मलेरिया की स्थिति में तथा मलेरिया समाप्ति के पश्चात प्लीहा पर किया गया मिट्टी का प्रयोग विशेष उपयोगी होता है। क्योंकि प्लीहा का कार्य मलेरिया पराश्रयी को समाप्त करना है, मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से कार्य की क्रियाशीलता तीव्रता से बढ़ जाती है। प्लीहा की मिट्टी की पट्टी से लाल रक्तकणों में भी वृद्धि होती है। तथा लाल रक्तकण एवं श्वेत रक्त कणों को प्लीहा द्वारा संग्रह करने की क्रियाशीलता एवं कार्य क्षमता में वृद्धि होती है। प्लीहा में संचित लाल एवं श्वेत रक्तकण आवश्यकता पड़ने पररक्त में भेजे जाते हैं। प्लीहा में स्थित मैक्रोफेजेंस पुरानी घिसी-पिटी लाल रक्त कणों को समाप्त करता है तथा प्लीहा नये लाल रक्तकण के निर्माण में सहायक होता है। प्लीहा पर दी गई मिट्टी की पट्टी का प्रभाव पाचन संस्थान पर भी होता है। क्योंकि यह पाचन क्रिया के लिए भी आवश्यक एवं उपयोगी अंग है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से प्लीहा के मांसपेशियों में विशेष आंकुचन प्रभाव होता है जिससे यह रक्तश्राव एवं अन्य स्थितियों में लाल रक्तकणों को प्रचुरता से रक्त प्रवाह में भेजता है।

लाभ तथा उपयोग :- (1)-रक्तहीनता (2) प्लीहा की वृद्धि मलेरिया या विष या अन्य विषाक्तता की स्थिति से बढ़ी हुई प्लीहा (3) तीव्र

संक्रमण (4) जीर्ण संक्रमण (5) यकृत रक्त संचार में अवरोध या रक्त संचय (6) रक्त के अन्य रोग (7) विलयरी सरोसिस (8) सिफलिस जन्य-फाइब्रोसिस में प्लीहा तथा यकृत पर मिट्टी की पट्टी (9) प्लीहा जन्य रक्त न्यूनता (10) पित्त के अभाव से कामला (11) अस्थिर या च्युत प्लीहा। प्लीहा जनित रक्त न्यूनता, पित्त जनित रक्त न्यूनता, जीर्ण संक्रामक प्लीहा वृद्धि आदि विभिन्न रोगों की स्थिति में प्लीहा की शल्य क्रिया की जाती है। प्लीहा को शल्य क्रिया द्वारा काटकर निकालने के पूर्व आहार, मिट्टी चिकित्सा तथा अन्य प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग कर लेना चाहिये।

नाभि के नीचे अथवा पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी

उदरस्थ अंगों में छोटी आँत तथा विशेषकर बड़ी आंत को प्रभावित करने के लिये नाभि के नीचे पेडू पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग किया जाता है। मक्खन सदृश मिट्टी की पट्टी पेडू पर रखने के बाद गरम कपड़े से ढक देना चाहिये। पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखने संबंधी सभी प्रकार की सावधानियां रखनी चाहिये। सामान्य स्थिति में मरीज को प्रति दिन सुबह शाम मिट्टी की पट्टी देनी चाहिये। लेकिन रोग की विषाक्त परिस्थिति में दिन में प्रत्येक एक-एक घंटे के अन्तराल पर कई बार पट्टी बदलनी चाहिये।

प्रभाव :- भोजन के पाचन तथा अवशोषण का मुख्य कार्य आंतों द्वारा ही होता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से आंतों से निकलने वाले पाचक स्त्राव का सुव्यवस्थित नियमन होता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से आंतो से निकलने वाले इन्जाइम तथा उत्प्रेरक हार्मोन का सुव्यवस्थित नियंत्रण होता है। जिससे पाचन की क्रिया ढंग से होती है। मिट्टी की पट्टी से आँतो की दीवार की मस्कुलेरिस, म्यूकोसा, सबम्यूकोसा तथा लैंगियूट

डिनल पेशियों पर बलदायक प्रभाव होता है। इस प्रभाव के फलस्वरूप एकान्तर कुंचन के बाद क्रमाकुंचन होता है। आंतों में वरसों से चिपका हुआ विषाक्त मल आंतों की दीवारों से छूटकर निष्कासित होता है। सुव्यवस्थित पाचन के बाद आहार का अविलेय भाग विलयनशील बन जाता है। पेडू पर मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से छोटी आंत स्थित असंख्य रसांकुरों (विलाई) द्वारा विलयनशील आहार तत्वों की अवशोषण करने की क्षमता बढ़ जाती है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से भोजन की सात्मीकरण की क्रिया में तीव्रतार वृद्धि होती है। अन्य चयापचय की क्रियायें (डी एमीनेशन उत्सर्जन छीजन, निर्माण आदि परिवंतन) सुव्यवस्थित होता है। शरीर के अन्दर चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि होती है। तथा आक्सीजन और ओजोन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है। विजातीय विषाक्त पदार्थों का निष्कासन, जाड़न तथा न्यूट्रालाइजिंग प्रक्रिया तीव्र होने लगती है। आंतों की श्लेष्मिक कला के तरफ रक्त संचार सुव्यवस्थित एवं तीव्रता से होता है। जिससे आंतों के व्रण शीघ्रता से ठीक होते हैं। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से आंते सशक्त होती हैं। साथ ही साथ इसकी सर्पिल (पेरिस्टलिटक) गति असामान्य स्थिति से सामान्य अवस्था में आ जाती है। अपचित सेलुलोज (सेलुलोज का पाचन नहीं होता है) तथा असंख्य वैक्टीरिया युक्त मल जब मलाशय में पहुंचता है तो यहां उसका जलांश सोख लिया जाता है। मलाशय में असंख्य श्लेष्मा कोशिकाएं होती है, जिससे श्लेष्मा या म्यूकस निकला करता है। इसी म्यूयस के कारण मल सरलता से मलाशय में प्रवेश करता है। तथा बिना कठिनाई के मल गुदा द्वारा बाहर निकलता है। कोष्ठबद्धता की स्थिति में आंतो की पेरिस्टालटिक गति मन्द हो जाती है। तथा मलाशय से श्लेष्मा भी प्रयाप्त मात्रा में नहीं निकलता है। आंतों की क्रियाशीलता भी मन्द होने लगती है। मिट्टी की पट्टी के प्र-

भाव से सर्पिल गति व्यवस्थित होती है, मलाशय से श्लेष्मा भी प्रर्याप्त मात्रा में निकलने लगता है। आंतो की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। पाचन श्राव प्रयाप्त मात्रा में निकलने लगते हैं तथा आंते सबल एवं सशक्त हो जाती हैं। फलतः कोष्ठबद्धता तथा अन्य रुग्णता की स्थिति दूर होती है।

छोटी तथा बड़ी आँतों में करोड़ों की संख्या में दो प्रकार के बेक्टिरिया होते है। पहला मित्र जीवाणु बैक्टिरियल फ्लोरा जो भोजन पाचन में सहायता करते हैं, दूसरा पैथोजेनिक बैक्टिरिया जो रोगों को पैदा करते हैं, मित्र जीवाणु रोग उत्पन्न करने वाले बैक्टिरिया पर नियंत्रण रखते हैं। लेकिन अत्यधिक खाने, कोष्ठबद्धता, खुज्झे वाले आहार तथा पाचक एन्जाइम की कमीं से पैथोजेनिक बैक्टिरिया बढ़ जाते हैं फलत: कंटैमिनेटेड स्माल वावेल सिण्ड्रोम, पॉली अर्थराइटिस, स्तन की गांठें, अत्यधिक फैट खाने से फैटी एसिड का कैंसरोत्पादक तत्व में रूपान्तरण, स्नायु व मानसिक बीमारियां वायु प्रफ्फु लता तथा कब्ज रोग होते हैं। पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखने से पैथोजेनिक बैक्टिरिया का ह्रास तथा मित्र जिवाणुओं का सम्वर्द्धन होता है। मित्र बैक्टिरिया के सम्वर्द्धन तथा पैथोजेनिक वैक्टिरिया को नष्ट करने में लगातार मिट्टी की पट्टी तथा आहार में गाजर, टमाटर, लहसुन तथा छाछ का का प्रयोग अति उपयोगीं होता है।

लाभ तथा उपयोग :- (1) कोष्ठबद्धता (2) अतिसार (3) कॉलरा (4) संग्रहणी या स्प्रू आंत्रकृमि (5) आंत्र अवरोध (6) व्रण-युक्त आंत्रशोथ (7) प्रवाहिका (8) यकृत के रक्त संचार में वाधा (9) मल में रक्त (10) नवंस अतिसार (11) वृद्धावस्था का अतिसार (12) डिसैन्ट्रिक अतिसार (13) कालाजार डिसैन्ट्री (14) मैलेरियडिसेन्ट्री (15) कृमिजन्य डिसैन्ट्री (16) एमीबिक डिसैन्ट्री (17) रक्तार्श (18) गुदा में दर्द (19) गुदा में चीर या फीशर में पेट और गुदा

द्वार की मिट्टी की पट्टी लगानीं चाहिये । (20) ग्रांतकृमि (21) गर्भाशय संवंधी रोग में (22) चूकि कोष्ठबद्धता अन्य सभी रोगों की जननी है । इसलिये सभी प्रकार के रोगों में पेंडू की मिट्टी की पट्टी तथा संतुलित जैविक ग्राहार विशेष उपयोगी होते हैं ।

कमर की मिट्टी की पट्टी

साधन ओर विधि :- कमर गर्भाशय तथा गुर्दे के विभिन्न रोगों में रीढ़ के मध्यं भाग से लेकर पुच्छ कशेरुका तथा तप्त मिट्टी की पट्टी विशेष उपयोगी होती है । इस प्रकार से दी गयी कमर की मिट्टी की पट्टी से कमर रीढ़ के स्नायु , गर्भाशय तथा ग्रन्य गुप्तांग प्रभावित होते हैं । कमर की मिट्टी की पट्टी सीधे ग्रथवा पेट के वल लेटकर लेना चाहिये । पट्टी लेने के बाद गरम कपड़े ग्रथवा शाल से ग्रीवा से लेकर पैर तक के समस्त अंगों को ढ़ककर सोना चाहिये । कमर दर्द की स्थिति में गरम मिट्टी कीं पट्टी देने के पूर्व एवं पश्चात कमर को ग्रच्छी तरह घर्षण करने के बाद स्थानीय वाष्प देना चाहिये । इससे विजातीय विषाक्त पदार्थ दूर होते हैं , तथा शीघ्रता से ग्रारोग्य लाभ होता है ।

प्रभाव :- कमर की मिट्टीं की पट्टी के प्रभाव से कमर के मांसपेशियों के ग्रतिरिक्त स्पाइनल तथा क्रेंनियल तंत्रिकाएं भीं प्रभावित होंती है । इन तंत्रिकाग्रों का संवध कंकाल पेशियों से होता हैं । जिससे प्राणी ग्रपने वातावरण के ग्रनुकुल बनने में सहायक होता है । मिट्टी की पट्टी का विशेष प्रभाव कंशेरुकाग्रों के मध्यवर्ती स्नायुग्रों पर होता है । गरम मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से पृष्ठवंश की ग्रकड़न तथा तनाव दूर होते हैं । कंशेरूकग्रों का ग्रापस में जुड़ने की प्रक्रिया (synostosis) तथा कंशेरूकाग्रों के नध्यवर्तीं स्नायु में ग्रस्थिनिर्माण की प्रक्रिया जन्य विकृति मिट्टीं की पट्टी के प्रभाव से धीरे-धीरे दूर होकर सामान्य स्थिति में ग्राने लगती है । मांसपेशियों की सख्तपन, ग्रकड़ाहट मिट्टी की पट्टी से

दूर होती है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से मांसपेशियों तथा तंत्रिकाओं का आंकुचन एवं विस्फारन होता है। फलस्वरूप अनेक प्रकार के विक्षेप तथा दर्द का निवारण होता है, रीढ़ तथा उक्त विधि से दी गई कमर की मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से ऑटोनॉमिक स्नायु संस्थान भी प्रभावित होते हैं। जिसका प्रभाव आंतरोगों के सभी अंगों की पेशियों तथा ग्रंथियों की क्रियाओं पर होता है। संवेदी स्नायु संस्थान तथा अनुसंवेदी स्नायु संस्थान (पैरा सिम्पेथैटिक)दोनों ही इस पट्टी के प्रभाव से प्रभावित होती हैं। शरीर में विधुत चुम्बकीय शक्ति की प्रबल वृद्धि होती है। इस प्रकार उक्त विधि से दी गयी मिट्टी की पट्टी का प्रभाव हाइपोगैं-स्ट्रिक गैंगलिया सेनिकलने वाले तंतुओं पर होता है। जिसका परावर्तित प्रभाव गर्भाशय गुर्दे, कोलन, मलाशय तथा मूत्राशय पर होता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से परावर्तित क्रियशीलता में परिवर्तन होता है। तथा शरीर की न्यूरोह्यूमोरल कार्य में वृद्धि होती है। गर्म मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से स्नायुविक शूल में विशेष लाभ होता है। रीढ़ के मध्य की मिट्टी की पट्टी से गुर्दे के कार्य सुसंचालित होते हैं। रक्त के रासायनिक संघटन को सदैव एक सा बनाये रखने में गुर्दे की कार्य क्षमता मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से बढ़ती है। मूत्र की अम्लता तथा क्षारत्व की वृद्धि की स्थिति में गुर्दे मूत्र की पी. एच. को सामान्य स्थिति में लाते हैं। गुर्दे में खराबी हो जाने के कारण मूत्र की क्षारत्व या अम्लत्वता बढ़ जाती है ऐसी विकृत स्थिति में भी मिट्टी की पट्टी का प्रभाव अरोग्यकर होता है। मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से गुर्दे की सूजन भी दूर होती है। मिट्टी की पट्टी का सुप्रभाव गुर्दे की उत्सर्जन की प्रक्रिया (Physiology excretion) पर विशेषकर होता है। मिट्टी के प्रभाव से गुर्दे की संकोच व प्रसार के कारण ग्लोमेरुलस द्वारा अल्ट्राफिल्ट्रेशनं की प्रक्रिया सुव्यवस्थित होती है।

लाभ तथा उपयोग:- (1) किसी प्रकार का कटि-शूल (2) कमर की अकड़न (3) कटि कशेरुका का दर्द (4) अन्य कटि कशेरुका संबंधी दर्द (5) पृष्ठ वंश शोथ (6) कटि कशेरुका का अपजनन (7) एलब्युमिनारिया (8) मूत्र में रक्त का आना (9) पायू (पूय) रीया (10) मूत्रावरोध (11) मूत्राघात (12) वृक्क शोथ (13) वृक्कशूल (14) मूत्राशय शोथ।

जननांगों या गुप्तांगों की मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि:- गुप्तांगों के विभिन्न रोगों में पुरुष गुप्तांगों के शिशन शिशनमुंड, वृषण गुदाद्वार और वृषण तथा गुदाद्वार के मध्यभाग सीवन अर्थात आवश्यकतानुसार संपूर्ण गुप्तांगों या अंग विशेष पर मिट्टी की लेप लगानी चाहिये। महिलाएं योनिद्वार के चारों तरफ स्वच्छ मिट्टी का लेप कर सकती है। गुप्तांगों पर मिट्टी का लेप करने के पूर्व तथा पश्चात में गरम करने की आवश्यकता नहीं है। विशेष परिस्थिति (हाइड्रोसिल एवं अन्य सूजन की स्थिति) में स्थानीय वाष्प का प्रयोग करना चाहिये। मिट्टी का लेप करने के बाद नीम के पानी से धोकर सूखे तौलिये से पोंछ देना चाहिये।

प्रभाव:- संपूर्ण पुरुष गुप्तांगों पर मिट्टी की लेप का प्रभाव वृषण धमनी (spermatic arery) वृषण-शिरा तथा स्नायु पर होता है। परावर्तित क्रियाशीलता तथा न्यूरो ह्यूमोरल फंक्शन की प्रबल वृद्धि होती है देखा गया है कि वृषण पर ठण्डी मिट्टी के लेप के प्रभाव से वृषण द्वारा शुक्राणुओं के निर्माण की क्रिया तीव्र हो जाती है। शुक्राणुओं की निर्माण की तीव्र क्रिया ठण्डी मिट्टी के लेप से ही होती है।

गुप्तांगों की मिट्टी की लेप का प्रभाव प्रोस्टेट ग्रंथि पर भी होता है। इसमें निकलने वाला स्त्राव शुक्राणुओं के लिए जीवनदायक होता है। वृषण के आंतरिक अंग वृषण नलिकाएं, वृषण नलक तथा शुक्रवाहक

पर होता है। मिट्टी के शीतलीकारक प्रभाव से कुंडलित वृषणनलिकाओं की भीतरी सतह जर्मीनल इपिथलियम स्थित कोशिकाएं शुक्राणुजनन के फलस्वरुप शुक्राणुओं के जन्म देने की दर बढ़ा देती है। युरेथ्रा (मूत्र मार्ग) संबंधित अन्य ग्रंथियां जैसे काउपर्स ग्रंथि पेरेनियल तथा मलाशयी ग्रंथियां भी प्रभावित होती हैं। शिश्न के आधार सतह पर स्पन्जी, कोपर्स स्पॉन्जियोसम होता है। स्नायु संस्थान में होने वाली एक प्रकार की जटिल रिफ्लेक्स क्रिया के फलस्वरूप मैथुन के समय स्पॉन्जियोसम महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मिट्टी का प्रभाव स्पॉन्जियोसम पर होता है जिसका परावर्तित प्रभाव समस्त स्नायु संस्थान तथा शरीर पर बल दायक होता है। शिश्न की त्वचा का अग्र भाग; अधर भाग, शिश्न का निचला भाग, गुदाद्वार के बीच की सीवन का संबंध सीधे स्नायु संस्थान से है। अतः इन पर शीतल मिट्टी की लेप लगाने से परावर्तित प्रभाव में अत्यधिक परिवर्तन होता है। तथा न्यूरोह्यूमोरल की क्रियाशीलता बढ़ जाती है तथा इसका सुप्रभाव अन्तःस्रावी ग्रंथियों की (endocrine vegetative) प्रक्रिया पर भी होता है। यही कारण है कि जनेन्द्रियों पर ठण्डी मिट्टी की लेप के स्पर्श मात्र से ही शरीर मे ताजगी एवं स्फूर्ति महसूस होती है। बाह्य रोगाणुओं के संक्रमण की स्थिति में पुरुष जननांगों पर मिट्टी की पट्टी के लेप का विशेष प्रभाव होता है। रोगाणु तथा अन्य विषाणु मिट्टी द्वारा अवशोषित होकर समाप्त हो जाते हैं। ध्यान रखें कि पुरुष या स्त्री गुप्तांगों पर प्रयोग की जाने वाली मिट्टी पूर्णतया स्वच्छ होनी चाहिये।

स्त्री गुप्तांगों पर प्रयोग की जाने वाली मिट्टी की पट्टी समस्त स्नायु संस्थान को प्रभावित करती है। स्त्रियों के जननेन्द्रिय ओष्ठों पर अनेक महत्वपूर्ण स्नायु तंतु समूह पाये जाते हैं। ठण्डी मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से इन स्नायु तंतु समूहों द्वारा परावर्तित प्रभाव मस्तिष्क तथा

शरीर पर होता है।

पुरुष या स्त्री गुप्तांगों पर मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से न्यूरोह्यूमोरल कार्य, अन्तस्त्रावी संस्थान, वाह्य संवेदना स्नायु संस्थान, स्नायु संस्थान परावर्तित उद्यीपन संस्थान तथा नाड़ी और धमनी संस्थान विशेष प्रभावित होते हैं।

लाभ तथा उपयोग:- (1) वृषण सूजन (2) विभिन्न प्रकार के रतिरोग में लिंगेन्द्रिय पर मिट्टी लेप (3) नपुन्सकता (समस्त गुप्तांगों पर मिट्टी का लेप) (4) अनिद्रा (5) मनः श्रान्ति (6) स्नायु दौर्बल्य (7)क्षोभोन्माद (8) श्वेत प्रदर (9)रक्त प्रदर 10) वन्धयत्व (11) दुश्चिन्ता मनस्ताप (12) मासिक संबंधी रोग(13) पेशाब रुकना (14) अतिमासिक श्राव (15) डिप्रेशन (16) मासिक संबंधी अन्य रोग (17) रक्तार्श (गुप्तांग एवं गुदाद्वार की मिट्टी की पट्टी) (18) प्रोस्टेट ग्रंथि की सूजन (19) गर्भाशय तथा डिम्बकोषों में रक्ताधिक्य, भारीपन और दबाव की स्थिति में (20) पेशाब में जलन (21) पेशाब कम आना 22) स्वप्न दोष (23) पायू (पूय) रींया (24) गुदास्थान पर खुजली (गुदा द्वार पर भी मिट्टी की पट्टी) (25) रक्त मूत्र

पैरों की मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि :- मक्खन सदृश गूधी मिट्टी को पैरों पर लगाना चाहिए। पैरों पर लगाने के बाद कुछ घंटों के लिये छोड़ देनी चाहिये। डा. खुशीराम दिलकश के अनुसार पैरों की मिट्टी की पट्टी रात्रि को लगानी चाहिये ताकि कुछ घटों तक या रात भर लगी रह सके। निशाकाल में पैरों की मिट्टी की पट्टी गरमी के दिनों में ही लगाना सुविधाजनक एवं प्रीतिकर होता है। मिट्टी की पट्टी हटाकर पैरो को सुविधानुसार गरम ठण्डा अथवा गरम या ठण्डा से धोकर सूखे तौलिये से अच्छी तरह मलकर

त्वचा को सुर्ख लाल कर लेना चाहिये। चर्म आदि रोगों में इप्सम मिश्रित अथवा नीम पानी मिश्रित मिट्टी की लेप करना अधिक गुणकारी होता है।

प्रभाव :- पैरों की मिट्टी की पट्टी का प्रभाव स्थानीय पैरों पर तो होता ही हैं साथ ही साथ इसका प्रभाव परावर्तित उद्दीपन संस्थान पर होता है। जिसका परावर्तित प्रभाव मस्तिष्क एवं आंख पर भी होता है। पैरों का त्वचा द्वारा विजातीय विषाक्त पदार्थों की निष्कासन की क्रिया तीव्र हो जाती है। गीली मिट्टी पर चलने अथवा पादतल पर शीतल ठंडी मिट्टी की पट्टी का विशेष प्रभाव मस्तिष्क एवं आंख पर होता है। प्राय; पैरों की तरफ रक्त संचार कम होता है लेकिन मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से पैरों के तरफ रक्त संचार की क्रिया तीव्रता से एवं सुव्यवस्थित होती है।

लाभ तथा उपयोग ;- (1) पैरों का चर्म रोग (एग्जिमा आदि) (2) दृष्टिदोष (3) जीर्ण सिर दर्द (4.) अनिद्रा (5) आंखों की रक्तिमा एवं जलन (6) पैरों का ठण्डा रहना (7) पैरों से बदबूदार पसीना आना (8) मधुमेही (9) पैरों की अंगूलियों या पैरों की गैंग्रीन (10) मधुमेह की स्थिति में पैरों के तरफ संचार कम होता है अतः सुव्यवस्थित करने के लिए उक्त विधि से पैरों की मिट्टी की लेप तथा योगासन विशेष उपयोगी होता है।

संधियों की मिट्टी की पट्टी

साधन और विधि ;:- घुटने, कोहनी, टखना, कलाई, अंगुलियों, कमर, आदि विभिन्न संधियों के रोगाक्रान्त होने पर उन अंगों को स्थानीय वाष्प या गरम सेक से गरम कर लेना चाहिये। तत्पश्चात शिघ्रता से उस अंग पर ठंडी मिट्टी की पुल्टिस बांध कर उपर से गरम कपड़ा लपेट देना चाहिये इससे क्रिया-प्रतिक्रिया सुव्यवस्थित होती है तथा रोगाक्रान्त

अंग शिघ्रता से आरोग्य लाभ करता है। रोगी के सुविधानुसार 20 से 40 मिनट तक पट्टी बंधी रहनी चाहिये। पट्टी खोलने के बाद पुन: आक्रान्त अंग पर स्थानीय वाष्प देकर उसे ठण्डे पानी में भीगोकर निचोड़े हुए तौलिए से घर्षण करना चाहिये। पुन: शीघ्रता से आक्रान्त अंग की लपेट बांधनी चाहिये। आक्रान्त अंग पर मिट्टी की पट्टी या पुल्टिस बांधते समय मिट्टी की पट्टी संबंधी सभी प्रकार की सावधानीयां रखनी चाहिये। सोवियत राष्ट्र (रूस) में संधियों की विभिन्न बिमारियों में मिट्टी की पट्टी का प्रयोग पूर्ण सफलता के साथ बरसों से किया जाता रहा है, जिसका वर्णन किया जा चुका है।

सूचना:- संधियों पर मिट्टी की पुल्टिस बांधने के पूर्व एवं पश्चात सदैव सावधान रहना चाहिये, अन्यथा ठन्ड लगने की स्थिति से आक्रान्त अंग का दर्द बढ़ जाता है। संधियों की मिट्टी की पुल्टिस बांधने के पूर्व तैयार किये 200 ग्राम मिट्टी में 20 ग्राम मैग्नेशियम सल्फेट मिलाकर पट्टी या पुल्टिस तैयार करना चाहिये। इससे उत्तकों एवं कोशिकाओं द्वारा विष निष्कासन की क्रिया तीव्रता से बढ़ जाती है। तीव्र दर्द की स्थिति में मेग्नेशियम सल्फेट मिश्रित गर्म मिट्टी की पुल्टिस आक्रान्त अंग पर बांधनी चाहिये।

प्रभाव:- शरीर के विभिन्न संधियों के आक्रान्त होने पर उक्त विधि से दी गयी मिट्टी की पट्टी का सुप्रभाव अतिशीघ्रता से होता है। तंतुओं तथा मांसपेशियों के उत्तकों की शोथ दूर होती है। मिट्टी की पट्टी की ठन्डक प्रभाव से संधियों की सूजन तथा दर्द बढ जाता है। यह स्थिति प्राय: जीर्ण रोगों में देखने को मिलती है। यह शुभ लक्षण है क्योंकि मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से एकत्रित विषाक्त पदार्थ ढ़ीला होकर निकलना चाहता है। ऐसी स्थिति में तुरंत बाद शीतल वायु के झोकों से बचाकर सावधानी के साथ स्थानीय वाष्प देने से विषाक्त पदार्थ पसीने

के रुप में बाहर निकल जाता है। स्थानीय वाष्प देने के तुरन्त बाद आक्रान्त अंग को गरम कपड़े से ढ़ककर रखना चाहिये। मिट्टी के प्रभाव से संधियों के साइनोवियल कला की शोथ दूर होती है।

लाभ तथा उपयोग:- (1) संधियों कीं सूजन (2) दर्द (3) दुर्घटना जन्य दर्द (4) संधिवात (5) अस्थिजरा (6) पॉली अर्थराइटिस (7) इन्फेक्टिव अर्थराइटिस (8) इण्डोक्राइनस अर्थराइटिस (9) गठिया आदि मेटाबॉलिक संधिशोथ (10) र्यूमेटाइड अर्थराइटिस (11) मांसपेशी वात (12) मोच तथा अन्य नाना प्रकार के संधिवात की स्थिति में।

दिसंबर, 79 इस्पातीं ठण्ड की एक सुबह। स्कूटर दुर्घटना में लेखक का बांया घुटना दुर्घटना ग्रस्त हो गया। चोट की भयंकरता से मुर्छा सी आ गई। किसी प्रकार निवास स्थान पर पहुचकर बांये घुटने का गरम ठण्डा धारा पात स्नान तथा लपेट लेकर रोगियों को देखने हेतु कार्यालय चला आया। इस उपचार से तात्कालिक आराम अवश्य महसूस हुआ लेकिन कुछ देर पश्चात दर्द की भयंकरता असह्य हो उठी। रोगियों को उपचारादि लेखन के बाद घर विश्राम हेंतु लौट आया। कुछ देर बाद घुटने का गरम ठण्डा सेंक (2:½ मिनट) सेक देकर करीब 3 से. मीटर मोटी, 5 इंच चौड़ी तथा 18 इंच लम्बी मिट्टी की पुल्टिस बांधकर ऊपर से ऊनी लपेट बांध दी गई। रात्रि भर यह पुल्टिस बंधी रही। दूसरे दिन विशेष लाभ हुआ। पुनः दूसरे दिन भी स्थानीय वाष्प एवं मिट्टी की पुल्टिस रात्रि भर बंधी रही। सूजन तथा दर्द में आश्चर्यजनक लाभ हुआ।

इस प्रकार कीं आकस्मिक दुर्घटना एवं दर्द की स्थिति में स्थानीय वाष्प गर्म/या ठंडी इप्सम साल्ट मिश्रित मिट्टी कीं पुल्टिस तथा आहार में रसाहार एवं फलाहार तथा गर्म पेय में सब्जियों का सूप आश्चर्यजनक आरोग्य प्रदान करता है।

षष्ठम् अध्याय

—मिट्टी तूं संताप हरे—

उष्ण मिट्टी - चिकित्सा

ठण्डी मिट्टी की पट्टी तथा पुल्टिस की तरह आवश्यकतानुसार उष्ण मिट्टी की पट्टी तथा पुल्टिस बनाई जाती है। कुछ मिट्टी चिकित्सा विज्ञानियों के मतानुसार गर्म मिट्टी का प्रयोग नहीं करना चाहिये, क्योंकि मिट्टी को गर्म करने से उसके उपचारात्मक गुण-धर्म में न्यूनता आ जाती है। मिट्टी चिकित्सा के प्रवर्तक एडाल्फ जस्ट मिट्टी को गर्म करके प्रयोग करने के सख्त खिलाफ थे। भारतीय मिट्टी चिकित्सा-विशेषज्ञों के परम्परा में डा. युगल किशोर अग्रवाल भी गर्म मिटटी चिकित्सा के प्रवल विरोधी हैं उनका कहना है कि मिट्टी हमेशा ठण्डी ही काम में लानी चाहिये। मिट्टी को कभी भूलकर भी आग से गरम नहीं करना चाहिये और न हीं जलाई या गर्म की हुई मिट्टी काम में लेने लायक है। कुछ मिट्टी चिकित्सा विज्ञानी तत्कालिक लाभ पहुँचाने हेतु गर्म मिट्टी की पट्टी तथा पुल्टिस का प्रयोग बेहिचक करते हैं।

भारतवर्ष में मिट्टी चिकित्सा के प्रवर्तक तथा प्रचारक पुज्य महात्मा गांधी ठण्डी मिट्टी की पट्टी के साथ-साथ आवश्यकतानुसार गरम मिट्टी की पट्टी या पुल्टिस के भी हिमायती थे। वर्तमान काल में भी बापू द्वारा संस्थापित ऊरली कांचन नैसर्गोपचार केन्द्र में रोज रात्रि के समय प्रत्येक रोगी को उदर की गरम मिट्टी की पुल्टिस दी जाती है। सोवियत राष्ट्र में भी कुछ आयुर्वैज्ञानिकों द्वारा गर्म मिट्टी का प्रयोग कुछ रोगों में विशेष सफलता के साथ किया गया है। लेखक द्वारा भी ठण्डी मिट्टी के साथ-साथ आवश्यकतानुसार गर्म मिट्टी का चिकित्सकीय प्रयोग अनेक प्रकार के रोगों में (विशेषकर दर्द की स्थिति में) पूर्ण सफलता के साथ किया गया है।

और किया जाता है।

अब हम उष्ण मिट्टी चिकित्सा का प्रयोगात्मक विवरण तथा विश्लेषण का सविस्तार अवलोकन करेंगे।

गरम मिट्टी की पट्टी

गरम मिट्टी तैयार करने की विधि:- सर्व प्रथम स्वच्छ जगह की मिट्टी को कूट-पीस कर छान लेनी चाहिये। मिट्टी में उपस्थित कंकड़, पत्थर, लकड़ी घास, कागज, सीप आदि नाना प्रकार की अशुद्धियों को अच्छी तरह चुनकर साफ कर लेनी चाहिये। आवश्यकता होने पर बारीक तथा मोटी छिद्र वाली चलनी (छन्ना पात्र) से मिट्टी को छान लेनी चाहिये। आवश्यकतानुसार लघुत्तर या गुरुत्तर अल्युमिनियम अथवा अन्य धातु के पात्र में आवश्यकतानुसार ही न्यूनाधिक मात्रा में पानी उबालना चाहिये। जब पानी उबलने लगे तब तैयार की गई उक्त मिट्टी को धीरे-धीरे जल में डालें जल में मिट्टी डालते समय पलटे अथवा अन्य कुचालक विलोड़क (stirrer) से विडोलना चाहिये ताकि मिट्टी जल में अच्छी तरह घुल-घुलकर मिलती जाए। जब मिट्टी पानी में अच्छी तरह मिलकर मक्खन सदृश पेस्ट बन जाए तब उसे उतारकर अंग के माप के अनुसार पट्टी धारक वस्त्र पर मिट्टी रखकर पट्टी बनानी चाहिये।

ध्यान रहे कि मिट्टी न इतनी गीली होनी चाहिये कि पट्टी बनाते वक्त बहने लगे तथा न इतनी कड़ी होनी चाहिए कि ढ़ंग से पट्टी ही न बन सके। मिट्टी का गीलापन रोटी के लिए गूंधे हुए आटे के गीलेपन से थोड़ा अधिक होना चाहिये। पट्टी बनाने संबंधी विशेष जानकारी के लिए शीतल मिट्टी की पट्टी अध्याय का अवलोकन करें। सभी प्रकार के साधन और विधि तथा अन्य सावधानियां शीतल मिट्टी की पट्टी की तरह ही उष्ण मिट्टी की पट्टी बनाते वक्त रखनी चाहिये।

आवश्यक सूचनाएं :- (1) गरम मिट्टी की पट्टी बनाते वक्त जल के

तापक्रम का विशेष ध्यान रखना चाहिये अर्थात जल के उबाल बिन्दु या क्वथनांक (Boiling point-100°C) पर ही उक्त स्वच्छ मिट्टी को धीरे-धीरे डालना चाहिये। पानी के उबाल बिन्दु पर मिट्टी डालने से जल में मिट्टी शिघ्रता से घुलमिल कर समरस हो जाती है।

(2) पानी का तापक्रम कम रहने की स्थिति में उष्ण मिट्टी की पट्टी बनने के बाद उसमें से वार्ष्प निकलकर कड़ी हो जाती है तथा पट्टी खंड-खंड हो जाती है।

(3) गरम मिट्टी की पट्टी बनाते वक्त मिट्टी तथा जल के अनुपात का विशेष ध्यान रखना चाहिये। यदि जल के अनुपात में मिट्टी अधिक हो तो पट्टी टूट-टूट कर बिखर जाएगी।

(4) उष्ण मिट्टी की पट्टी बनाते ही प्रयोग में ले लेनी चाहिए। क्योंकि मिट्टी की पट्टी का तापक्रम शीघ्रता से कम होने लगता है। यदि पट्टी का तापक्रम शरीर के तापक्रम से अत्यधिक हो वैसी परिस्थिति में पट्टी के तापक्रम को शरीर के सहने के अनुकूल कर लेनी चाहिये।

(5) पट्टी के तापक्रम को कुछ देर तक सुस्थिर बनाये रखने के लिए पट्टी के उपर गरम रबर की थैली रख देनी चाहिये तथा उसके उपर एक सूखे तौलिये या ऊनी कपड़े से ढ़क देना चाहिये।

(6) गरम मिट्टी की पट्टी बनाते वक्त हमेशा ध्यान रखें कि पट्टी धारक वस्त्र हमेशा सूखा रहना चाहिये।

अन्य आवश्यक सूचनाओं के लिए ठण्डी मिट्टी की पट्टी-प्रकरण देखें।

शरीर क्रिया-विज्ञान की दृष्टि से उष्ण मिट्टी का प्रभाव

प्रतिबिम्बित अथवा परावर्तित प्रभाव (Reflective effect) :
गर्म मिट्टी (विशेषकर रीढ) की पट्टी से प्रतिवर्त क्षेत्र (reflex zone)

तथा स्थानीय क्षेत्रीय प्रतिवर्त केन्द्र (Localize regional reflexes) द्वारा सीमित उद्दीपक प्रभाव (limited stimulating in influence) समस्त शरीर तथा रोगों पर पड़ता है। विशेष अंगों पर दी गई गर्म मिट्टी की पट्टी का प्रभाव उस विशिष्ट अंग पर तो होता ही है साथ ही साथ अन्य दूसरे अंग भी प्रभावित होते हैं। विशेष जानकारी के लिए ठण्डी मिट्टी की पट्टी का अवलोकन करें।

परार्वातित क्रियाशीलता के साथ साथ गर्म मिट्टी की पट्टी के प्रभाव से न्यूरोह्यूमोरल क्रियाशीलता भी प्रभावित होती है।

उष्ण मिट्टी की पट्टी से श्वास-प्रश्वास क्रिया भी प्रभावित होती है। गैसीय विनिमय (gas-exchange), उत्तकीय चयापचय (tissue-metabolism) तथा कुछ कोशिकीय परिवर्तन की क्रिया उन्नत होती है।

अन्तः स्त्रावी संस्थान से हारमोन स्त्राव की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। पोषणज (Trophic) किण्व उत्पादकता (enzymatic) तथा अन्य शारीरिक संस्थानों की क्रियाशीलता उष्ण मिट्टी के प्रभाव से बढ़ जाती है।

मिट्टी का सम्पर्क त्वचा से होते ही शरीर में विद्युत चुम्बकीय शक्ति की वृद्धि प्रवलता से होती है। इस विद्युत स्पन्दन (pulses) द्वारा संवेदी स्नायु (Sensory nerve) के जैविक विद्युतीय विभव (bio electric potential) में तीव्रता से वृद्धि होती है। इन विद्युत प्रवाह प्रक्रिया के फलस्वरुप कोशकीय जैव रासायनिक क्रियाशीलता तथा अन्य परिवर्तन की क्रिया उन्नत होती है।

इस प्रकार हमने देखा कि शीतल तथा उष्ण मिट्टी का प्रभाव शरीर के संपूर्ण अंगों पर तापीय (thermal) यान्त्रिक (mechanical & Physical) रासायनिक (chemical) विद्युतीय (Electrical) तथा जैवकीय (Biological) अर्थात समग्र सुप्रभावी है।

गर्म मिट्टी के प्रभाव का विस्तृत एवं वैज्ञानिक अध्ययन का वर्णन

तृतीय अध्याय में किया गया है।

उष्ण मिट्टी की पट्टियां

ठण्डी मिट्टी की पट्टी की तरह उष्ण मिट्टी की पट्टी बनाने हेतु साधन और विधि उपयोग में लानी चाहिये। ठण्डी मिट्टी की तरह विभिन्न अंगों के माप के अनुसार उष्ण मिट्टी की पट्टी प्रयोग में लायी जाती है। उष्ण मिट्टी की पट्टी निम्न अगों में युप्रक्त की जाती है। सर्दी जन्य सिर दर्द में ललाट पर उष्ण मिट्टी की पट्टी जूकाम, खांसी, जीवनी शक्ति का ह्रास, स्नायु दौर्बल्य, प्रक्षदाहात्मक एवं उत्तेजक स्थिति, अनिद्रा की स्थिति में रीढ़ व सिर पर उष्ण मिट्टी की पट्टी, नेत्र प्रदाह एवं जुकाम की स्थिति में नेत्र से पानी गिरने पर आंख पर उष्ण मिट्टी की पट्टी, कान में दर्द, मध्य कान की तीव्र शोथ में कान के चारों तरफ उष्ण मिट्टी का लेप कान के अन्दर रूई लगाकर करना चाहिये ताकि कान के अन्दर मिट्टी न चली जाए।

गले संबंधी सभी तीव्र रोग में गले के चारों तरफ उष्ण मिट्टी की लेप चेहरे पर दाग, संक्रामक फुंसियां मुहासे की स्थिति में चेहरे पर मिट्टी का लेप, ग्रैवियक स्पॉण्डिलाइटिस, ग्रैवियक मोच, ग्रैवियक संधि शोथ मानसिक तनाव की स्थिति में कंधे एवं ग्रीवा कशेरुका पर उष्ण मिट्टी की पट्टी, तीव्र श्वास कष्ट, दमा, हृतशूल, अनिद्रा, एम्फीसीमा, फेफड़े एवं प्ल्यूरा के तीव्र रोग में छाती व पीठ पर उष्ण मिट्टी की पट्टी, कोष्ठबद्धता उदरशूल, आंत्रशूल, पैंक्रियास एवं यकृत की शोथ, यकृत अवरोध, मंदाग्नि संग्रहणी, अर्श के कारण दर्द एवं अन्य उदर एवं आंत संबंधी रोगों में पेट की उष्ण मिट्टी की पट्टी, आमाशय संबंधी रोग में नाभि के उपर मिट्टी की पट्टी, कटि शूल, मूत्र में रक्त आना, वृक्कशोथ, वृक्कशूल, मूत्राशय शोथ में कमर व उदर पर उष्ण मिट्टी की पट्टी, संधियों पर मिट्टी की पट्टी तथा अन्य अंगों के अनुसार रोग की मांक्रामकता की स्थिति को ध्यान में रखते

हुए उष्ण एवं शीतल मिट्टी की पट्टी प्रयोग में लानी चाहिये उष्ण मिट्टी की पट्टी बनाने संबंधी अन्य सूचनाओं हेतु, ठण्डी मिट्टी की पट्टी प्रकरण का अवलोकन करें।

उष्ण मिट्टी की पट्टी विशेषकर तीव्र आक्रान्त अंगों पर उपयोग में लायी जाती है। तीव्र रोगों में उष्ण मिट्टी की पट्टी प्रयोग में लायी जाती है। जिन-जिन रोगों में शीतल गीली मिट्टी की पट्टी लाभदायक होती है। उन्हीं रोगों की तीव्र एवं अत्यधिक जीर्ण स्थिति में उष्ण मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। जीर्ण रोग की स्थिति में उष्ण मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करके रोग की स्थिति धीरे-धीरे तीव्र स्थिति में लाते हैं और अंत में रोग तीव्र अवस्था में आकर दूर हो जाता है। और रोगी पूर्ण स्वस्थता को उपलब्ध होता है।

उपर्युक्त विभिन्न अध्यायों से यह ज्ञात होता है कि मिट्टी या पृथ्वी किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य एवं जीवन को प्रभावित करती है। पृथ्वी की शक्ति विराट है। पृथ्वी की अद्भुत शक्ति के क्षेत्र में किये गये खोज के फलस्वरूप पाकिस्तान के भौतिक विद् डा. अब्दुस सलाम को 1979 में नोबेल पुरस्कार मिला। न्यूटन, आइस्टिन, डिरैक तथा हाइजैनबर्ग जैसे विश्वविख्यात वैज्ञानिक भी पृथ्वी के महानशक्ति पर लगातार खोज कर रहे हैं। इन वैज्ञानिकों ने पृथ्वी के अद्भुत चमत्कारिक शक्ति को स्वीकार करते हुए अनेक सिद्धान्त प्रतिपादित किये हैं। गुरुत्वाकर्षण का बल विद्युत चुम्बकीय बल न्युक्लीय बल तथा दुर्बल न्यूक्लीय बल द्वारा ही जीवन तथा भौतिक जगत के बीच परस्पर सहयोग चलता है। डा. सलाम इन चारों शक्तियों के बीच परस्पर सहयोग एवं सम्पर्क सूत्र ढूंढ़ने का कार्य कर रहे हैं और इस क्षेत्र में उन्हें सफलता भी मिली है। चैतन्य एवं पदार्थ के बीच खोजे गये इस सूत्र से सारे कॉसमस की अनेक परिकल्पनाएं रूपान्तरित हो सकती हैं तथा विविध आयाम उपलब्ध हो सकेंगे।

पुस्तक में दी गई वैज्ञानिक परिकल्पनायें (हाइपोथेसिस) विभिन्न प्रकार के हजारों रोगियों पर किये गये प्रयोगों से प्राप्त निष्कर्ष तथा विभिन्न आयुर्विज्ञानियों द्वारा मिट्टी पर किये गये शोध निष्कर्ष पर आधारित है। नये साक्ष्यों के प्रकाश में इन परिकल्पनाओं में आवश्यकता पड़ने पर परिवर्तन भी किया जा सकता है। आवश्यकता इस बात की है कि सर्वसुलभ तथा सस्ती मिट्टी चिकित्सा पर वैज्ञानिक मानस चिन्तन प्रयोग व शोध करे।

Doctor & Physician

A doctor think about his patient in terms of money when the patient is before him, while the physician thinks about the Patient even when he is away from him. KENT

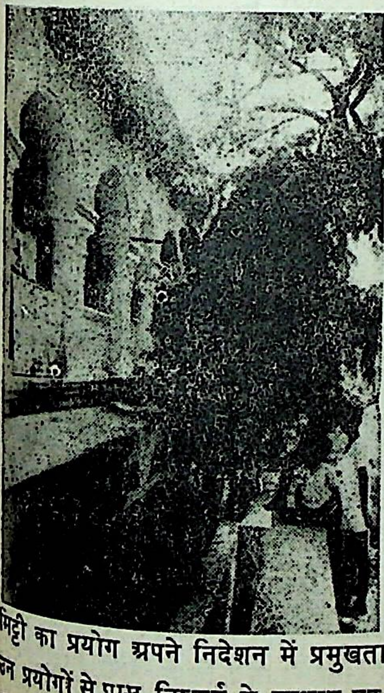
अथर्ववेद के मत से सौ वर्ष की आयु के पश्चात हुई मृत्यु काल मृत्यु है, शेष आयुर्वेद के नियमानुसार न चलने से अकाल मृत्यु है अर्थात मिथ्या आहार विहार के कारण ही मनुष्य सौ वर्ष से पहले मरता है।



सप्तम् अध्याय

लाभान्वित स्वास्थ्य साधकों के अनुभव

विगत 12 वर्षों में गया, बौद्ध गया, जयपुर, दिल्ली तथा अजमेर आदि विभिन्न स्थानों तथा कैम्पों में प्राकृतिक चिकित्सा के संदर्भ में करीब 20 हजार रोगियों के सम्पर्क में आने तथा चिकित्सा कार्य करने का अवसर प्राप्त हुआ है। प्राकृतिक चिकित्सा जगत में बीस हजार की संख्या एक बहुत बड़ी संख्या है। यह सौभाग्य रहा है कि इतने कम समय में इतने रोगियों से सम्पर्क साधने का अवसर मिला। जो भी रोगी सम्पर्क में आये उन पर



सौभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र का विहंगम दृश्य :– जहाँ स्वास्थ्य साधक रोग मुक्ति के साथ-साथ जीने की कला व दर्शन का ज्ञान प्राप्त करते हैं।

–:–

असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मामृतं गमय

मिट्टी का प्रयोग अपने निदेशन में प्रमुखता के साथ किया है तथा बताया है। उन प्रयोगों से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर कह सकता हूँ कि इस पुस्तक में वर्णित विभिन्न रोगों में मिट्टी चिकित्सा का अनुकूल परिणाम रहा है।

ऐसा कोई भी रोग नहीं है, जिसमें रोग, रोगी एवं रोग लक्षणों के आधार पर गरम या ठण्डी मिट्टी की पट्टी लाभ नहीं पहुँचाती हो । हालाँकि मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग जल आहार योग (जिनके चित्र यहां दिये गये हैं) उपचार के साथ किया है ।फिर भी मेरी चिकित्सा पद्धति में मिट्टी चिकित्सा की प्रधानता रही है ।तीव्र एपेण्डिसाइटिस के दर्द से लेकर तीव्र कोलिक पेन, 104 से 107°F का वायरल बुखार, जीर्ण एवं तीव्र असह्य सिरोवेदना, नासूर ,फोड़ा टायफायड, उच्चरक्तचाप आदि रोगों में ठण्डी मिट्टी की पट्टी तथा गठिया, संधिवात, तीव्र खांसी, दमा, उदरशूल, टांसिलाइटिस में गरम मिट्टी की पट्टीं, लकवा, गठिया आदि सर्वांग रोग में उतप्त रेत

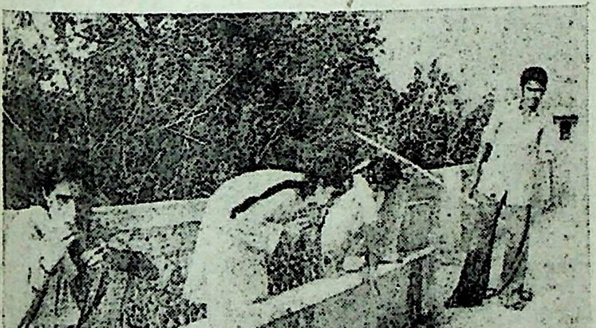


स्वास्थ्य साधकों का निरिक्षण एवं परिक्षण कक्ष

स्नान तथा अन्य हजारों जीर्ण एवं तीव्र रोगों में मिट्टी का प्रयोग मैंने खूब किया है । कभी रोगी के असहयोग से असफलता हाथ लगी है । लेकिन प्राय: रोगों में धैर्य एवं विश्वास के साथ किया गया मिट्टी का प्रयोग तथा उसके आश्चर्यकारी परिणाम से मिट्टी चिकित्सा में मेरा विश्वास एवं श्रद्धा अटूट बनी है । समझ, जागरण एवं श्रद्धा के साथ किया गया मिट्टी चिकित्सा का प्रयोग रोग का मूल कारण अहंकार को छिन्न-भिन्न कर देता है , अहंकार के गलते ही हम विश्वात्मा प्रकृति से जुड़ जाते हैं । प्रकृति से

जुड़ते ही प्रकृति की सारी शक्ति हमारी वायटल इनर्जी हो जाती है। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार विशाल सागर पर तैरता हुआ अहं प्रतीक हिम-शीला खंड प्रचण्ड सूर्य की किरणों से गल कर विशाल सागर बन जाता है सागर की सारी शक्ति उसे मिल जाती है। प्रकृति या परमात्मा में रहते हुए भी अहंकार के कारण हम परम स्वास्थ्य या परम उर्जा का मूल स्त्रोत प्रकृति या परमात्मा से विमुख रहते हैं।

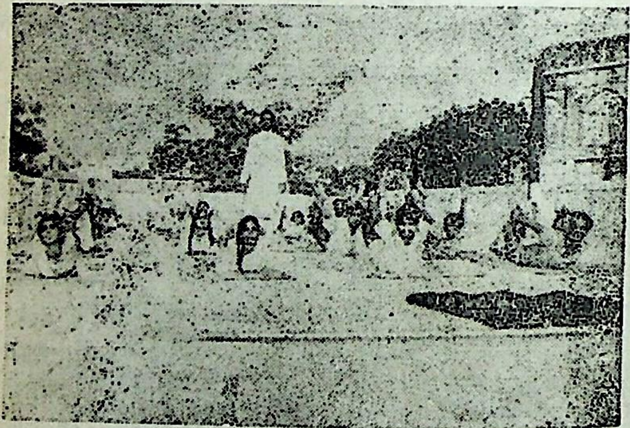
वचपन से ही मिट्टी की सोंधी सुगन्ध मुझे आकृष्ट करती रही है। अध्य-यन काल तथा अब भी जब गांव लौटा हूँ मां धरती की गोद में उन्मुक्त खेला है मैंने, मां धरती के गोद में जाते ही एक अहसास मस्ती भरी उमंग चारों ओर से घेर लेती है। गांव में एक सुन्दर तालाब है। तालाब की गीली मिट्टी की शीतल एवं कोमल स्पर्श, सूर्य की उष्णता तथा धरती के



केन्द्र द्वारा प्रतिदिन प्रात: काल ५ बजे षट्कर्म क्रियायें करायीं जातीं हैं स्वास्थ्य साधक षट्कर्म क्रियायें करते हुए।

गोद में निर्वस्त्र लेटना कितना मन भाता है। जिसकी अनुभूति ही हो सकती है, कहा या लिखा नहीं जा सकता है। मिट्टी हमारे जीवन में इस प्रकार रस-पच गयी है कि मेरी दोनों बच्चियां प्रज्ञा तथा दिव्या किसी

प्रकार की शारीरिक समस्या होने पर मिट्टी की ओर दौड़ पड़ती है। स्वयं उपयोग करती हैं तथा अपने साथ के बच्चों को भी परामर्श देती हैं। धर्मपत्नि श्रीमति मंजू नीरज मिट्टी चिकित्सा प्रयोग में सदैव उत्साह के साथ सहयोग देती रही है। शादी के बाद प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से अपने जीवन में अमूल्य परिवर्तन कर मेरे चिकित्सा शोध कार्य में सदैव सहयोग दिया है। सेवा सहज स्वधर्म और स्वभाव हैं।



केन्द्र में स्वास्थ्य साधक सामुहिक योगाभ्यास करते हुए।

यहां पर कुछ ऐसे रोगियों का अनुभव दिया जा रहा है, जिनके उपचार में मैं साक्षी तथा माध्यम रहा हूँ इसके पूर्व प्रा. चि. जयपुर तथा अजमेर से लाभान्वित रोगियों के अनुभव पूर्व प्रकाशित "जल चिकित्सा" तथा "स्वास्थ्य-प्रभा" पुस्तक में दिया गया है। यहां पर उसके बाद के कुछ लाभान्वित स्वास्थ्य साधकों का अनुभव दिया जा रहा है।

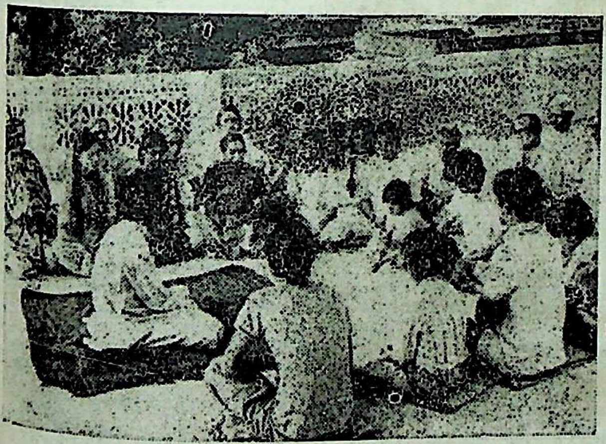
मोटापा:- 26 वर्षीय डा. राजेन्द्र कुमार के शब्दों में.... "I was admitted here for only to reduce my over weight. I reduced 8½ k. g. of wt. in only fourteen days. The enviournment of

centre very Pleasent · I go lot of knowledge about healthy life from here .

दमा:- विगत कई बरसों से दमा से पीड़ित 18 वर्षीय सुश्री म के शब्दों में "... इस केन्द्र में एक माह इनडोर उपचार के बाद पूर्ण ठीक हूँ। मुझे बरसों के उदर शूल से मुक्ति मिली।" रोगिणी अभी भी मिलती है एवं पूर्ण स्वस्थ है।

मोटापा:- 58 वर्षीय श्रीमति अन्चि देवी ने 15 दिन इनडोर उपचार के बाद 6 कि. ग्रा. वजन कम किया तथा अन्य रोग लक्षणों से मुक्त हुई।

सिर दर्द:- विगत कई सालों से सिर दर्द एवं स्मरण शक्ति की कमजोरी आदि रोग लक्षणों से पीड़ित 21 वर्षीय श्री नत्थू परेशान थे। उन्हीं के



***

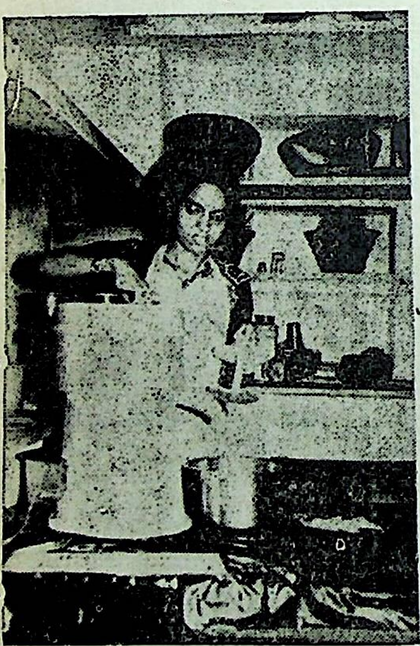
स्वास्थ्य, साधक व्यवहारिक ज्ञान के साथ-साथ सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त करते हुए।

***

शब्दों में--" मैं कई बरसों से सिर दर्द, जुकाम, स्मरण शक्ति की कमजोरी आदि रोगों से पीड़ित था। खूब उपचार कराये कोई लाभ नहीं हुआ। इस केन्द्र का पता लगते ही भर्ती हो गया। भर्ती के दौरान उपवास, रसाहार फलाहार एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विविध उपचार से 12 दिन में ही

स्वस्थ होकर जा रहा हूँ।" यह विद्यार्थी अभी मेडिकल कालेज का छात्र है किसी प्रकार का रोग लक्षण दीखने पर प्रा. चि. ही लेता है।

लकवा:– ग्राम छोटा लाम्बा, किशनगढ़ अजमेर निवासी श्री लाधूलाल अर्द्धांग लकवा से पीड़ित थे 14. 3. 82 को भर्ती हुए। डेढ़ माह उपचार के बाद बिना सहारे चलने लगे। स्वास्थ्य में काफी सुधार हुआ। दैनिक कार्य करने में सक्षम हो गये।

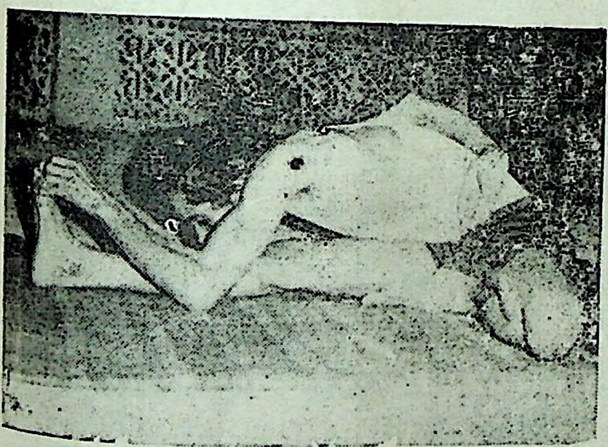


केन्द्र स्थित जैविक आहार कक्ष

रोगियों को विभिन्न प्रकार के जैविक आहार (रस अंकुरित अन्न इत्यादि)- केन्द्र से ही उपलब्ध कराये जाते है

दमा:- जीवन से पूर्ण निराश रोगी 27 वर्षीय श्री ताराचन्द के शब्दों में "20 साल से खांसी, 3 साल से दमा, अनिद्रा, कोष्ठवद्धता, जुकाम की भयंकरतम स्थिति से पीड़ित हो 17-3-82 को भर्ती हुआ। विगत 5 माह से दमा के भयंकरता के कारण सो नहीं पाया था। एलोपैथी, होम्योपैथी यूनानी सभी प्रकार का उपचार कराया निराशा ही हाथ लगी। जुकाम

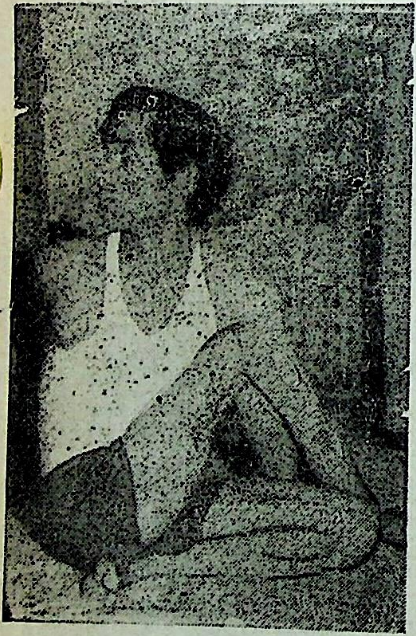
ऐसा कि तौलिया का तौलिया भीग जाता था। तीन-तीन दिन तक लैट्रिन नहीं आती थी अंतिम आशा लेकर भर्ती हुआ। आशानुकूल सफलता मिली 5 माह से रात्रि जगने, तनाव तथा वेहद यातनादायक पीड़ा में बीता था। यहां 5 दिन वाद ही अच्छी तरह नींद आने लगी है। 25 दिन के उपचार के बाद पूर्ण स्वस्थ अनुभव करने लगा हूँ सारे भयंकर एवं उच्च पावर वाली दवाइयों के साथ-साथ रोग से भी मुक्ति मिल गई। यहाँ से स्वास्थ्य ही नहीं आहार विहार एवं सम्यक चिन्तन संबंधी ज्ञान लेकर जा रहा हूँ यहां का सौहार्द पूर्ण व्यवहार सदैव स्मरण रहेगा।



जानुशिरासन श्वास कष्ट जीर्ण ज्वर, सिर पेट दर्द, बवासीर भगदर, कोष्ठ बद्धता में लाभदायक

गवर्मेंट पोस्ट ग्रैजुएट कॉलेज अजमेर के अंग्रेजी के पूर्व विभागाध्यक्ष तथा अंग्रेजी साहित्यकार प्रो. एम. एल. मल्होत्रा के शब्दों में--" I must record it has been a marvellous exepeı ience in my joining this Nature cure sanatorium as an indoor patient, suffering from chronic cold with some other irritations to boot. Hitherto I had known yoga as a physical therapy only. The spiritual aspect of yoga unfolded itself to me. For this first time here

Impact it is a wrong approach-thinking of these two aspects as separable. They go together and an exponent like Dr. Neeraj alone could bring have to me this union. He is a living symbol of this twin aspect of yoga. It is not mere posture, it is a spritual disicipline. My eyes have opend and this brush has added a new dimens ion to my



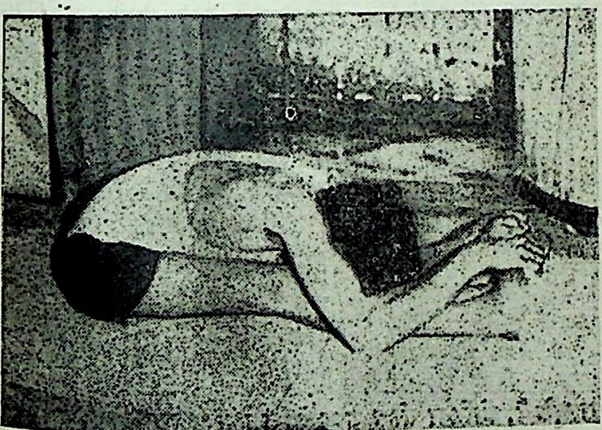
अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन:- पेट कमर रीढ़, ग्रीवा, वक्ष व हाथ के रोग मोटापा गुर्दे सम्बन्धी रोग, मधुमेह एवं यौन सम्बन्धी अनेक विकृतियां दूर होती हैं।

experience. The emphasis on "Dhyan" is important in Naturecure because it seeks to deal with man as a total concept.

Dr. Neeraj's personality is writ large over everything this institute stands for, His firm unshakeable faith is a prop for patients whose faith is shaky. Like a rock he

stands by you and Pilot you to health abiding. He sets the path you are to tread with unwavering steps. His genuiality and humanity are additional assets.

A word about the staff would not be out of place. The three nurses, male and female Dharmendra, Prem, Indra & other members of staff constitutes a selfless band with whome their work is a mission.............



पश्चिमोत्तानासन

हाइपरएसीडीटी:- विद्युत अधिशाषी अभियन्ता श्री के. एल. नारंग वायु प्रफुलता, हाइपरएसीडोटी, सिरदर्द आदि अनेक बीमारियों से पीड़ित होकर 15 दिन इनडोर उपचार लिया। स्वस्थ होकर गये।

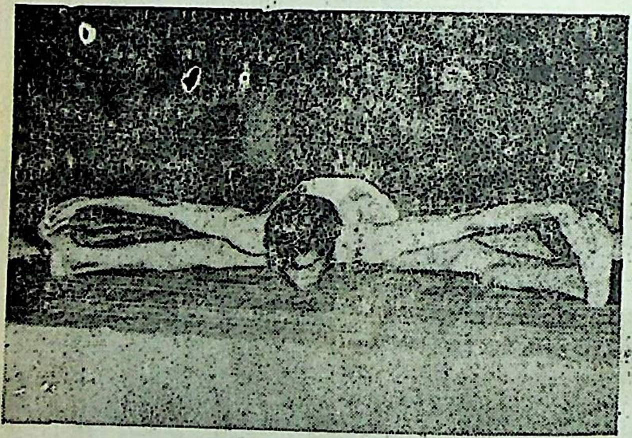
मोटापा:- उदयपुर निवासी 18 वर्षीय श्री अतुल मुरडिया 15 दिन इन-डोर उपचार के बाद 6 कि. ग्रा. वजन कम किया।

कील-मुहांसे:- जयपुर निवासी 25 वर्षीय सुश्री मीना अनियमित माहवारी भयंकर मुंहासे से पीड़ित थी 15 दिन उपचार के बाद मुंहासे दूर हो गये वह स्वस्थ होकर गई।

हाइपरटेंसन:- जोधपुर निवासी श्री वी. दास उच्च रक्तचाप से पीड़ित थे भर्ती के समय रक्तचाप 160/110 था 15 दिन बाद 130/85 रह गया।

अमिबायअसिस:- 20 वर्षीय प्रकाश इसरानी 15 दिन इनडोर उपचार के बाद अमिबायसिस से मुक्त होकर गये।

र्यूमेटिक कोरिया:- 17 वर्षीय राजेन्द्र कुमार विगत 6 साल से र्यूमेटिक कोरिया से पीड़ित हैं। बाम्बे तथा अन्य जगहों पर प्रसिद्ध न्यूरोलाजिस्टों



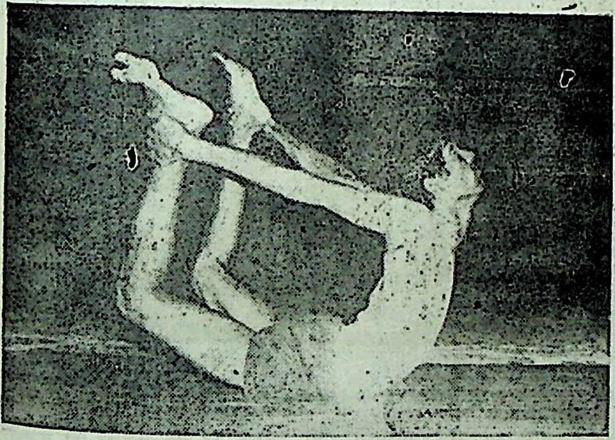
पक्षी आसन या विस्तृत पादासन

से उपचार करा चुके हैं; कोरिया ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ ताण्डव नृत्य होता है। यह मस्तिष्कीय विकृति है जिसमें शरीर बारम्बार नृत्य की तरह स्वतः प्रकम्पित होता रहता है। शरीर की सारी गति अनियंत्रित अराजक तथा जर्की होती है। ऐसे रोगी हजारों में एक मिलते हैं। 15 दिन इनडोर तथा डेढ़ माह आउटडोर उपचार से आश्चर्यजनक लाभ हुआ। रोगी पर ध्यान तथा यौगिक क्रियाओं का प्रयोग लाभदायक रहा।

गैस्टिक ट्रूबल; पाइल्स तथा बुखार:- 32 वर्षीय श्री देवी सिंह बाम्बे के रहने वाले हैं। गैस्ट्रिक ट्रूबल्स; पाइल्स तथा बुखार से पीड़ित हो यहां भर्ती हुए। मात्र 10 दिन के इनडोर उपचार से स्वास्थ्य लाभान्वित होकर

गये ।

एक वयोवृद्ध एवं सेवा-निवृत्त स्वास्थ्यलाभांवित प्रधानाध्यापक के हार्दिक उद्गार:- मेरी अवस्था इस समय 72 साल की है। मैं 40 साल राजकीय शिक्षण-संस्थाओं में कार्यरत रहा जिसमें से 20 साल प्रधानाध्यापक (विशेषतया माध्यमिक विद्यालयों का) रहा। इसके पश्चात 18 वर्ष एक प्राइवेट संस्था में कार्य किया, जहां अत्यधिक कार्य की वजह से गत वर्ष स्वास्थ्य एकदम गिर गया और रोगों ने अपना घर कर लिया जैसे पेट व कमर दर्द, चलते-फिरते चक्कर आना, स्नायु-दौर्बल्य आदि आदि। मैंने

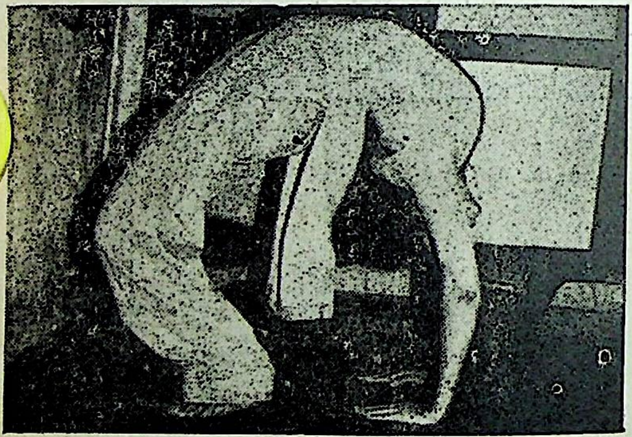


धनुरासन

स्वास्थ्य लाभ हेतु अपने ही कस्बे में व अन्यत्र अंग्रेजी व देशी इलाज करवाये लेकिन सब बेकार रहा। आखिर मैं उपरोक्त इस चिकित्सा केन्द्र में प्रविष्ट हुआ तो मुझे केवल कुछ ही दिनों के पश्चात आशातीत सफलता और शांति का अनुभव होने लगा।

वैसे तो मैं देश के विख्यात प्राकृतिक चिकित्सालयों में रह चुका हूँ, लेकिन जैसी विशिष्ट सुविधा, आराम व शांति पूर्ण वातावरण तथा चिकित्सा प्रभारी डा. श्री नागेन्द्र कुमार जी नीरज साहब की रोगियों के

प्रति विशेष तवज्जा, जागरूकता, सहृदयता, मानवता, अपनापन आदि बातें यहां देखने को मिली, ये अन्यत्र कहीं दृष्टिगोचर नहीं हुई। नीरज साहब स्वयं बड़े उच्च कोटि के धार्मिक विचारों के असाधारण व्यक्ति हैं। अतः यहां का कार्यक्रम आश्रमीय प्रणाली पर आधारित है। यहां से रोगी पूर्ण रूप से स्वास्थ्य लाभ के साथ मानसिक शांति व आध्यात्मिक जीवन क्रम को भी साथ लेकर जाता है।



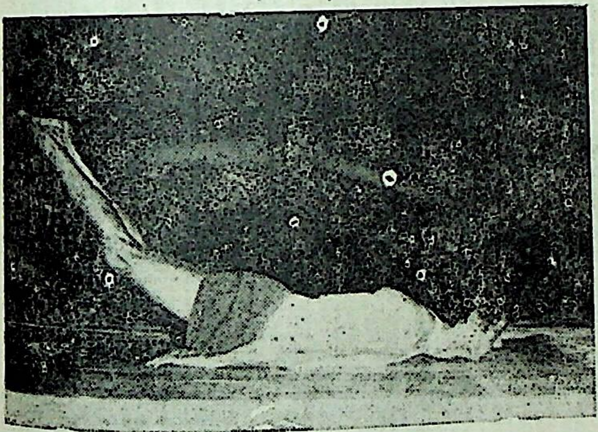
*** चक्रासन ***

इस केन्द्र में योगासन, प्रार्थना, प्रवचन आदि तो उपचार के साथ सम्मिलित है। उपचार की सफलता के विषय में तो इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि निराश हुए वैद्य डाक्टर तक अपना इलाज कराने इस केन्द्र में आते हैं। अतः मेरा तो सब जगह से निराश हुए रोगियों से यह ठोस सुझाव है कि श्रद्धा एवं संयम के साथ इस केन्द्र को भी अवश्यमेव आजमावें। निस्संदेह सफलता प्राप्त होगी।

आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि यहां का समूचा स्टाफ भी बड़ा अनुशासन-प्रिय सेवाभावी एवं संतोषी है।। यहां पुरुष व महिला उपचारक दोनों हैं तथा केन्द्र नवीनतम उपकरणों से सुसज्जित है वातावरण

बड़ा ही स्वच्छ एवं सुन्दर है। साथ ही आवासीय आहार व्यवस्था तो बड़ी ही अनुपम है। केन्द्र की विशिष्ट जानकारी तो निःशुल्क परिचय पत्र प्राप्त करके ही की जा सकती है।।

वैसे तो डा. नीरज साहब ने स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक पुस्तकें लिखी हैं पर उनमें 'स्वास्थ्य प्रभा' नामक ग्रंथ तो बड़ा अद्वितीय है। इसमें सोते, बैठे, खड़े किये जाने वाले आसनों की क्रिया व उपयोगिता का



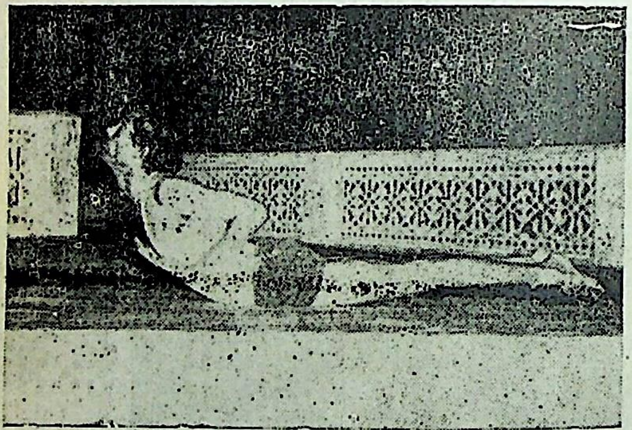
शलभासन

चित्र सहित विस्तृत वर्णन है। योग+स्वास्थ्य का सम्बन्ध तथा स्वास्थ्य +आहार के सम्बन्ध पर उल्लेखनीय चर्चा है। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य को कायम रखने के स्वर्णिम सूत्रों का भी समावेश है। यह पुस्तक वाचनालयों, पुस्तकालयों व हर गृहस्थ में रखने योग्य है तथा विद्यालयों में तो यह पाठ्य पुस्तक के रूप में पढ़ाई जाने के लिए बड़ी ही उपयुक्त है। इन संस्थानों के लिए इसका रियायती मूल्य केवल लागत मात्र 10/ रुपये ही रखा गया है यह रियायत शिक्षकों व विद्यार्थियों के लिए भी सम्मिलित है।

यह केन्द्र सर्व साधारण की भलाई को मद्दे नजर रखते हुए केवल निःस्वार्थ सेवा भावना से चलाया जा रहा है। इसके लिए संरक्षक बड़े ही

धन्यवाद के पात्र हैं । इस केन्द्र को डा. केशरीसिंह उदावत तथा डा. B. L. गुप्ता M.B.B.S.M.D. की भी विशिष्ट निस्वार्थ सेवाएं उपलब्ध हैं । ....

कन्हैयालाल सोनी सेवा निवृत प्रधानाध्यापक (प्रा. व.)
सोजत नगर, जि. पाली (राज.) 7-3-82



卐 भुजंगासन 卐

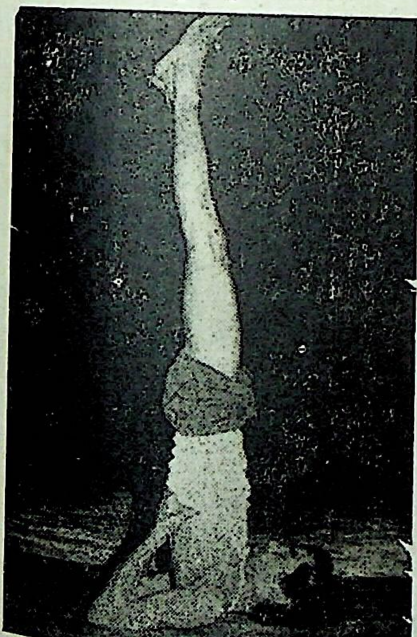
दमा, एपिसटेक्सिस हाइपरटेंसन:- 62 वर्षीय श्री नारायणदास 15 वर्ष से दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि अनेक बीमारियों से ग्रस्त थे। मात्र 15दिन के इनडोर उपचार से स्वस्थ होकर गये । प्रायः मिलते रहते हैं पूर्ण स्वस्थ हैं ।

अर्थराइटिस:- पाली निवासी 35 वर्षीय श्रीमती शशि बारहठ अर्थराइटिस से पीड़ित थी, मात्र 15 दिन के इनडोर उपचार के पश्चात दर्द समाप्त हो गये ।पहले अनेक घरेलू कार्य नहीं कर पाती थी, उसे करने में सक्षम हो गयी हैं । स्वस्थता के समाचार मिलते रहते हैं ।

मोटापा तथा अर्थराइटिस:- 40 वर्षीय श्रीमती चम्पा देवी, मोटापा, हाथ पैर व कमर दर्द से विगत कई वर्षा से पीड़ित थी । एक माह के उपचार के बाद अर्थराइटिस तथा मोटापा से मुक्त होकर गयी । अभी मिलती है स्वस्थ

है। दर्द नहीं है।

मोटापा तथा सिर दर्द:- लेफ्टीनेंट कर्नल श्री ए॰. के. रिषि अपनी श्रीमति मीनाक्षी रिषि के साथ इस केन्द्र में आए। प्रा. त्रि. की सफलता से प्रभावित होकर दूसरे दिन ही अपनी श्रीमती को भर्ती करा गये। 15 दिन के उपचार में मोटापा गैस्ट्रिक ट्रबल तथा अन्य रोगों के लक्षणों से पीड़ित श्रीमति मीनाक्षी रिषी ने 8½ कि. ग्रा. वजन कम किया तथा अन्य रोग लक्षणों से मुक्त होकर गयीं।

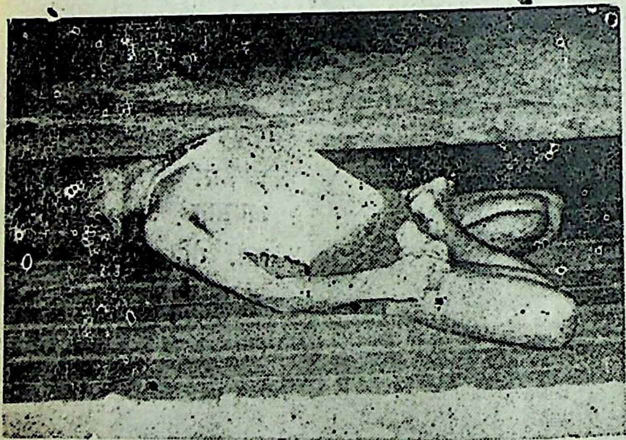


आसन साम्रज्ञी
सर्वांग आसन जननांग व गुर्दे के रोग जीवनी शक्ति का ह्रास अर्श, हर्निया तन्त्रिका अवसाद आंतशोथ, मुत्राशय, वेरिकोस वेन्स, वातज व्याधि, कटिप्रदेश, रीढ़, यकृत नेत्र, एवं उदर सम्बन्धी सभी रोगों में उपयोगी हैं।

दमा तथा एक्जिमा:- 21 वर्षीय कुमारी 'म' 5 वर्ष की आयु से ही दमा तथा जुकाम से पीड़ित थी। सम्पन्न परिवार के होने से सभी प्रकार का उपचार लिया, लेकिन परिणामतः रोग बढ़ता ही गया। यहां 15 दिन के इनडोर उपचार से स्वस्थ होकर गयी।

मोटापा तथा अर्थराइटिस:– 48 वर्षीय अध्यापिका श्रीमती जयश्री सारस्वत मोटापा, कमर, घुटने का दर्द तथा दृष्टि दोष से पीड़ित थी। मात्र 12 दिन के उपचार से स्वस्थ होकर गयी। यहां रहकर खान-पान संबंधी प्रशिक्षण भी लिया। आज उनका सारा परिवार ही प्राकृतिक रहन-सहन तथा चिकित्सा पद्धति का परम भक्त है तथा स्वस्थ जीवन जी रहे हैं।

पैरों में भयंकर दर्द:- जयपुर निवासी सुश्री पी. शर्मा भयंकर पैरों के दर्द से पीड़ित थी। कुछ दिनों के इनडोर उपचार से उन्हे अद्भुत लाभ हुआ। वे स्वस्थ होकर गयी।

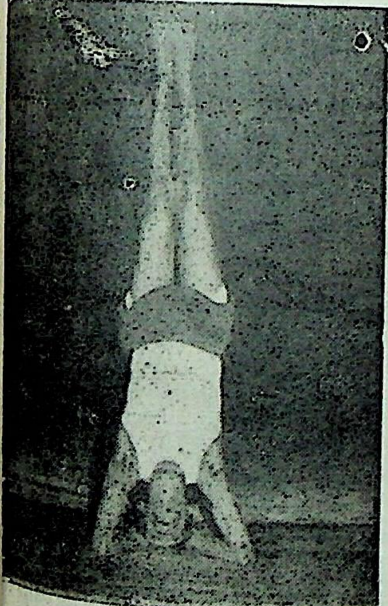


मत्स्यासन

मानसिक डिप्रेशन व टायफायड-47 वर्षीय श्री एस. के. कक्कड़ मानसिक डिप्रेशन तथा अन्य शारीरिक कष्टों से पीड़ित थे। उन्हीं के शब्दों में

I was a patient of Depression & nervous break down. Before coming to this hospital. I remained under the treatment of Dr. Advani, Head, of psychiatry deptt J. L. N. Medical college, one month. After one month I was

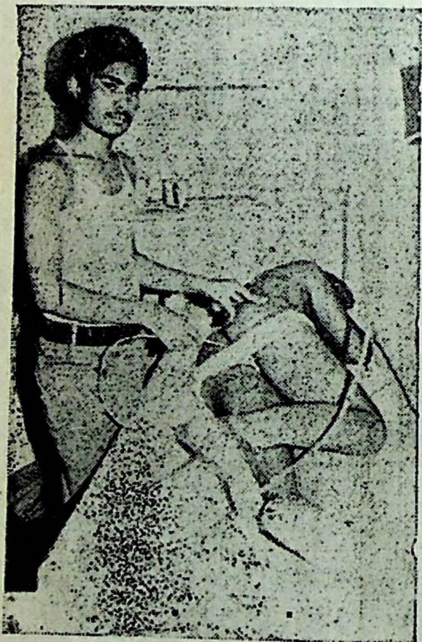
feeling apparantly recovered but within three days of resuming my duty. I broke down and took 45 days leave and got admission to Naturopathy hospital. In one weak's time, I felt noticable relief I had recovered almost completely & was to leave the hospital but had an attack of typhoid fever. This was most trying period for me and I lost heart three times. With God's grace and encouragement given by Dr. Neeraj. I could sustain. The result was



आसनों कास म्राट
शीर्षासन:- इस आसन में पुन: यौवन की उपलब्धि एवं स्मरण शक्ति कीवृद्धि होती है फेफड़े मस्तिष्क वहृदय को भरपूर पोषण मिलने के कारणइनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

excellent. Earlier I suffered from low blood pressure, weakness, dyspepsia and took exhaustive treatment of homeopathy, Aurvedic & Allopathy but never found permanant relief. I felt times thought of voluntary

retirement. After a treatment of about 37 days in this N. C. Hospital. I had to leave the hospital due to certain official difficulties of leave etc. Though. I was weak but completely cured. Now I am enjoying health which I never did in my earlier life at physical & mental levels.



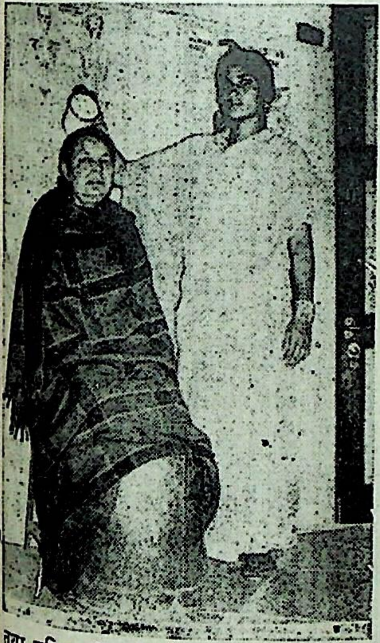
एनिमा:– सभी प्रकार की बीमारी में पेट को साफ करने के लिए एनिमा का प्रयोग कर लेना चाहिये।

The enviournment has an impressive touch of purity and cleanliness. Dr. Neeraj's personal qualities can be appreciated only when one comes in his contact & any thing written will look to be nagration.

But for his such qualities I could not possibly stand the trying periods & would have left without benefit. I

still wonder whether it was the system of treatment, Doctor's personal qualities, my luck or God's grace or all of them which resulted in my execellent health now."

बवासीर गैस्ट्रिक ट्रबल आदि:- राजगढ़ म. प्र. निवासी श्री हुकम चन्द विजय के शब्दों में-"मैं तथा मेरी पत्नि श्रीमति द्रोपदी देवी इस केन्द्र में एक माह तक रहे। मुझे बवासीर, गैस तथा हाथ पैरों के जोड़ों में दर्द



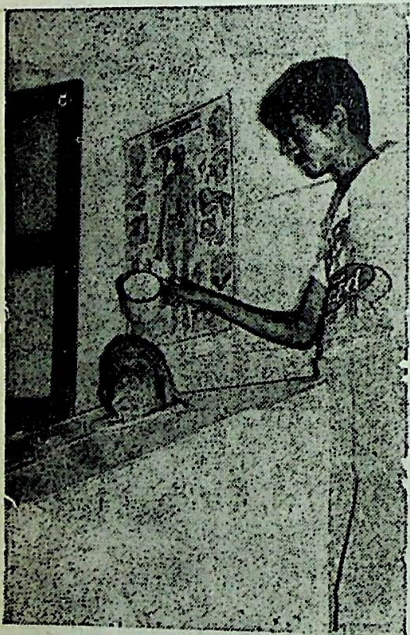
गरमपाद स्नान:- कंपकपीदेकर मेलेरिया बुखार के समय, उच्च रक्तचाप, गठिया, पिण्डलियों की मांसपेसियों का दर्द, शीतल पैर, तीव्र नजला, जुकाम व खांसी, दमे के दौरे, संधिवात, चर्मरोग, गर्भाशय का रक्त संचय, अनिद्रा, तनाव, कमर व नितम्ब का दर्द, सुन्नापन, पक्षाघात, फेफड़े व वस्तिप्रदेश के रक्त संचय, में उपयोगी है।

तथा पत्नि को मोटापा व उच्च रक्तचाप की शिकायत थी। हम दोनों यहां से स्वस्थ होकर जा रहे हैं। सिगरेट, पान, सुपारी आदि दुर्व्यसनों से मुक्त होकर अपने को भाग्यशाली समझ रहा हूं। सतत होश तथा जागरण जीवन को रूपान्तरित कर देता है यह हमने यहां जाना।"

मोटापा, उच्च रक्तचाप व मधुमेह:- हरियाणा की 21 वर्षीय सुश्री पी-

आहूजा अति मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह से पीड़ित थी। दो माह के उपचार से 20 कि. ग्रा. वजन कम किया, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह से मुक्ति मिली। पूर्ण स्वस्थ होकर गयी। इनका जीवन ही रूपान्तरित हो गया।

सुप्रसिद्ध समाजसेवी तथा राजस्थान समाज कल्याण विभाग की अध्यक्षा श्रीमती नगेन्द्र बाला के शब्दों में "हम अपने ही परिवार के पांच सदस्य यहां आये मैं, मेरी बड़ी बहिन श्रीमति शान्ति त्यागी, श्रीमति

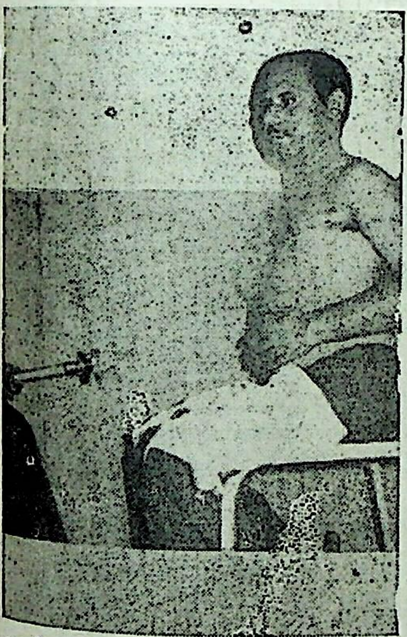


वाष्प स्नानः– वातज व्याधि, श्वास कष्ट, मोटापा, दमा, थकान शरीर के किसी अन्य अंगों का दर्द मधुमेह, मोटापा, गुर्दे संबंधी रोग, लीवर संबंधी सभी प्रकार की बिमारियां, रतिरोग, श्वास की प्रदाह में लाभदायक है।

साधना जी, मेरी भानजी चारुमिजा और साधना जी का पौत्र वाग्मी हम दो जुलाई 1983 से 15 जुलाई तक प्राकृतिक योग चिकित्सा केन्द्र में रहे मुझे कार्य वश समय से पूर्व जाना पड़ रहा है।

जहां तक इस एक सप्ताह में मुझे यहां का अनुभव हुआ, उससे ल-

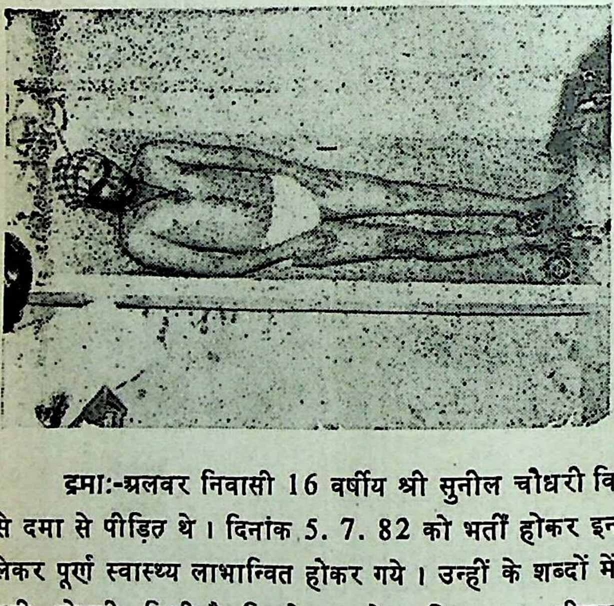
गता है कि जीवन जीने की क्रिया सीखनी है तो प्राकृतिक योग चिकित्सा से परिचित होना अनिवार्य है। हम तीन बहनें लगभग गठिया तथा गैस्ट्रिक ट्रबल के मरीज हैं। शरीर में मोटापन भी हैं। डा. श्री नागेन्द्र नीरज के सही निदान तथा अनुकूल प्राकृतिक चिकित्सा से हम पूर्ण स्वस्थ होकर लौट रहे हैं। कोई भी वस्तु जीवन में एक क्षण में नहीं मिला



स्थानीय वाष्प:– वाष्प पात्र से सम्बन्धित नली से सिर, घुटने, चेहरे, नेत्र, सिर, नाक, गला, पेट. पिण्डली, कमर, छाती, पीठ, ग्रीवा आदि विभिन्न रोगों में शीघ्र लाभ मिलता है।

करती। लेकिन उसकी प्राप्ति के लिये सही मार्ग दिशा मिल जाये तो यह सौभाग्य की बात है। वस्तु लाभ अवश्य होगा। इस प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में जो सबसे सुन्दर, मधुर एवं सुखद बात है वह है डा. नीरज का अथक प्रयास, परिश्रम बल्कि सही शब्दों में कहा जाए तो प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से इनका जीवन दुखी व्यक्तियों के लिए समर्पित प्रतीत होता है। डा. साहब के सरल व स्नेहमय स्वभाव के कारण यहां के अन्य

कर्मचारियों में भी नम्रता, शांति तथा एक दूसरे के लिए सहयोग की भावना ही दृष्टिगत हुई। एक और विशेषता इस केन्द्र पर देखने को मिली कि यहां पर रोगियों के साथ पूर्णतः समान व्यवहार है, किसी छोटे बड़े का कोई सवाल नहीं है। अन्त में लोढ़ा ट्रस्टी भी निश्चित रूप से धन्यवाद के पात्र हैं जिन्होंने जन सेवा के लिए यह केन्द्र खोला। हम सबकी ओर से हार्दिक मंगल कामनायें।



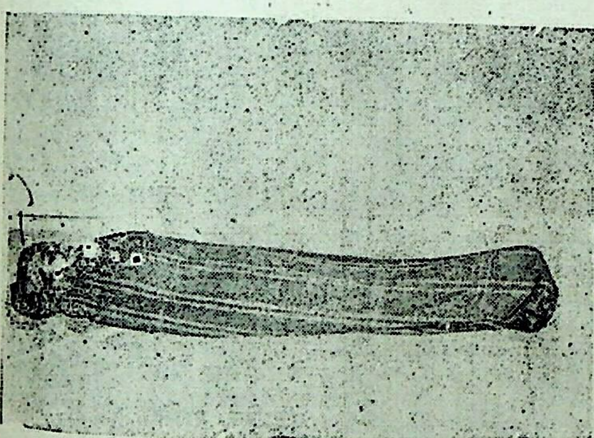
गठिया, लकवा, रक्तचाप तथा सभी प्रकार के दर्द में पूर्ण टब स्नान

दमा:-अलवर निवासी 16 वर्षीय श्री सुनील चौधरी विगत कई वर्षों से दमा से पीड़ित थे। दिनांक 5. 7. 82 को भर्ती होकर इनडोर उपचार लेकर पूर्ण स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये। उन्हीं के शब्दों में "मुझे एक नयी रोशनी मिली है, जिसके सहारे भविष्य का जीवन स्वास्थ्यमय होगा।"

अनिद्रा तथा डिप्रेशन:- 30 वर्षीय श्री गोपालसिंह अनिद्रा, डिप्रेशन आदि अनेक व्याधियों से ग्रस्त तथा जीवन से निराश हो चुके थे। उन्हीं के शब्दों में "जीवन से निराश 24-8-82 को इस केन्द्र में भर्ती हुआ। एक माह के उपचार के बाद जीवन आनन्द एवं स्वास्थ्य से भर गया है।

उत्साहपूर्ण नया जीवन लेकर आज यहां से जा रहा हूँ।"

अनिद्रा व संधिवातः-हिसार, हरियाणा निवासी श्रीमतिसरोजकान्ता शरीर के दायें भाग में दर्द, सिर में दर्द, संधिवात, गुर्दे की सूजन आदि अनेक बिमारियों से ग्रस्त होकर 20-11-82 को भर्ती होकर 10 दिन इनडोर उपचार के बाद लाभान्वित होकर गयी।

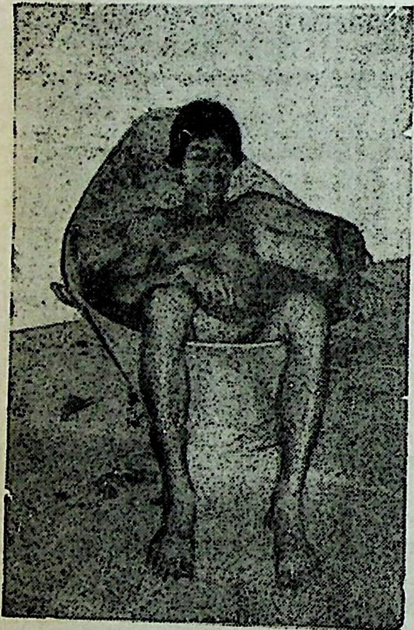


सम्पूर्ण गीली चादर की लपेट तीव्र बुखार तथा सर्वांग शरीर की विषमता की स्थिति में

मधुमेहः-60 वर्षीय श्री सुन्दरसिंह पुत्र श्री सिरुमल अवकाश प्राप्त टेलिफोन आपरेटर विगत कई वर्षों से भयंकर मधुमेह से पीड़ित है। मधुमेह की भयंकरतम स्थिति के कारण आखें भी क्षतिग्रस्त होने लगी हैं, उच्चरक्त चाप भी है। 35 साल से शराब पीने की आदत है। पधुमेह हेतु, 40 यूनिट के इन्सुलिन के इन्जेक्शन तथा अनेक प्रकार के मधुमेह अवरोधी अंग्रेजी दवाइयां ले रहे थे। मेडिकल रिपोर्ट के अनुसार

Blood sugar examination by Dr. (Mrs) A. Manghani B. sc. M. B. B. S. (Bombay) 28-XII-1981

On Admission date	Fasting Blood sugar	urine sugar
	280 mg%	++++
After 21 days N.C. treatment given. 18-1-82 — Same technique, same laboratory; and same Doctor Pathologist.		
	Fasting Blood sugar	urine sugar
	155 mg %	Trace



ठंडा कटि स्नान:– पाचन तन्त्र के विभिन्न रोगों जैसे लीवर, गुर्दे की सूजन, कोष्टबद्धता, मधुमेह, प्रोस्टेटाइटिस, जननाँगों के विभिन्न रोग, प्लीहा वृद्धि मंदाग्नि, मासिक संबंधी, वस्ति प्रदेश के सभी रोगों में लाभदायक है।

प्राकृतिक योग उपचार प्रारम्भ करने के पूर्व ही सभी प्रकार के मधुमेह अवरोधी दवाइयाँ तथा इन्सुलिन इन्जेकशन बन्द कर दिए गये। आँखें जो क्षतिग्रस्त होने लगी थी वह सामान्य स्थिति में आ गयी। धुंधला दिखना बन्द हो गया, स्पष्ट दिखने लगा है। शराब दुर्व्यसन से मुक्ति मिली। रोगी का blood sugar तथा urine sugar कम होने के कारण

रोगी अपने आहार विहार में अनियमितता बरतने लगा इसके बावजूद भी urine sugar सामान्य है।

आउटडोर उपचार लेने वालों में श्रीमति लक्ष्मी नागदा जिनका P P रक्तशर्करा 210mg% था। तीन माह आउटडोर उपचार के बाद

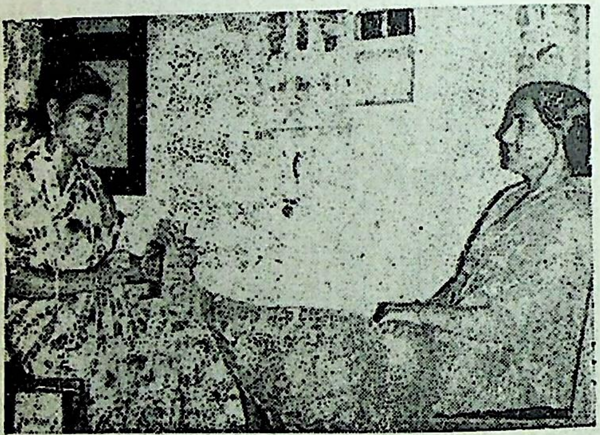


मानसिक तथा स्नायुविक बीमारियों के लिए रीढ़ स्नान

P P रक्तशर्करा 130 mg% रह गया है। एक अन्य मधुमेही रोगणी श्रीमति उमा माथुर जिनका फास्टिग रक्तशर्करा 160mg% था, दो माह उपचार के बाद फास्टिंग रक्तशर्करा 60mg% मात्र रह गया। इस प्रकार से अनेक मधुमेही रोगी आरोग्य लाभान्वित होकर गये हैं।

वंशानुगत दमा, किडनी इन्फेक्शन व उत्त्चरक्तचाप:- जवाहर कालोनी जादूघर, अजमेर निवासी श्री रामदेवजी पुत्र श्री किशनलालजी उम्र 58 वर्ष उच्चरक्तचाप, गुर्दें की सूजन, अनिद्रा, वंशानुगत दमा (पिताजी को था) से पीड़ित होकर भर्ती हुए। भर्ती के समय उच्चरक्त चाप, अनिद्रा, श्वास कष्ट एवं अन्य रोगों की अनेक औषधियां लेते थे। जीवन से पूर्ण निराश हो चुके थे, औषधियों के सहारे जीवन चल रहा

था। भर्ती के समय भयंकरतम स्थिति थी। यहां भर्ती होते ही उनकी सारी औषधियां बन्द कर दी गयी। कुछेक दिनों के उपचार के उपरान्त उन्हें पूर्ण लाभ हुआ। पेशाब जांच में अल्ब्यूमिन, पेशाब शर्करा लालरक्त कण, पस सेल्स एपिथलियल कोशिकाएं सभी थी। सात दिन के उपचार के पश्चात पेशाब की सभी असामान्यता दूर हो गयी।



रिफ्लेक्सजोन या एक्यूप्रेशर थेरैपीः
सभी प्रकार के तीव्र एवं जीर्ण
रोग तथा दर्द में उपयोगी

गुर्दे की सूजनः–22 वर्षीय श्री के. सोनी उदरशूल, गुर्दे की सूजन वायु विकार आदि अनेक रोगों से पींड़ित होकर 22-1-83 को भर्ती हुए 21 दिन के उपचार के बाद स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये ।

दमाः-28 वर्षीय श्रीमति ज्योति वाइकर विगत कई साल से दमा से पीड़ित थी। 2-2-83 को इनडोर भर्ती होकर इनडोर उपचार लिया पूर्ण स्वस्थ होकर गयी। उन्हीं के शब्दों में--"यहां के उपचार से जादू सा प्रभाव पड़ा, कितने प्रकार का उपचार लिया, कोई लाभ नहीं हुआ। 15 दिन के उपचार से पूर्ण स्वस्थ होकर जा रही हूँ।" अभी भी पूर्ण स्वस्थ है। प्रायः मिलती रहती है।

दमा:- 42 वर्षीय श्री के. के. मल्होत्रा भयंकर जुकाम तथा दमा से विगत कई वर्षों से पीड़ित थे। उन्हीं के शब्दों में "स्थानीय मेडिकल कालेज एवं अन्य कई मशहूर डाक्टरों से उपचार कराया, खूब दवाइयां तथा इन्जेक्शनों का प्रयोग किया गया क्षणिक लाभ के सिवा कुछ नहीं होता था 2-11-81 को इस केन्द्र में भर्ती हुआ इस केन्द्र से मुझे नया जीवन मिला है। समझ में आया कि रोग का कारण क्या है ? औषधियों के पीछे भागना कोरी मूर्खता के सिवा और कुछ नहीं था। अब मैं पूर्ण स्वस्थ्य लाभान्वित होकर यहां से जा रहा हूँ। यहां का सेवा भाव का उच्च आदर्श अपने आप में एक मिशाल है जो प्रत्येक स्वास्थ्य साधक के हृदय पर गहरी छाप छोड़ता है।

एमिबिक डिसेन्ट्री व कोलाइटिस:- नवलगढ़ झुंझुनू निवासी 21 वर्षीय विद्याधर चौधरी विगत कई बरसों से एमिबायअसिस, पेट व पैर दर्द से पीड़ित थे। उन्हीं के शब्दों में "5 नवम्बर 81 को भर्ती होकर 1 महीने उपचार से पूर्ण स्वास्थ्य लाभ लेकर जा रहा हूँ। यहां पर उपवास शंख प्रक्षालन, योगासन, प्राणायाम आदि यौगिक क्रिया में मिट्टी की पट्टी, सावना एवं टर्किश बाथ आदि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा से दिन भर मन प्रसन्न एवं चुस्त रहने लगा है। एक माह कब बीत गया पता ही नहीं लगा।"

पिलानी निवासी 19 वर्षीय मनोज कुमार शर्मा के शब्दों में "इस केन्द्र में रोगी के सर्वांगीन स्वास्थ्य पर विचार कर उपचार किया जाता है एक माह के उपचार के बाद मेरे सीने का दर्द पूर्णतया ठीक हो गया तथा आंखों की दृष्टि में सुधार हुआ है।"

मोटापा:- 20 वर्षीय सुश्री म. के शब्दों में "मैंने मोटापा तथा सिर दर्द से पीड़ित होकर 1 माह उपचार लिया। वजन 11 कि. ग्रा. कम हुआ तथा सिर दर्द भी चला गया। जीवन में पूर्ण होश एवं जागरण की शिक्षा लेकर जा रही हूँ"

हाथ का लकवा:- ग्राम तिलोनिया, अजमेर निवासी 17 वर्षीय श्री रामनारायण चौधरी को टायफायड के गलत उपचार से हाथ में दर्द हो कर लकवा हो गया। खूब उपचार कराया। उन्ही के शब्दों में "2-12-81 को इनडोर भर्ती होकर 30-12-81 तक उपचार लिया। मुझे 60 प्रतिशत फायदा हुआ है। मैं लाभ को शब्दों में नहीं कह सकता, मेरे जैसे निराश दुखी त्रस्त के लिए तो श्रीमान लोढ़ा साहब एवं डा. नीरज के सहयोग एवं विचार विमर्श से अजमेर में एक इश्वरीय शक्ति की स्थापना हुई है जहां से निराश व्यक्ति हंसता हुआ लौटता है......... मैं यहां से स्वस्थ एवं शुभ कामनाओं से भरा हुआ विदा हो रहा हूँ। रामनारायण दो वर्ष बाद दिसम्बर 83 में एक लकवा रोगी को भर्ती करवाने आये थे अब पूर्ण स्वस्थ हैं।"

आर्टिकेरिया व सोरायसिस

47 वर्षीय श्री ए. वी: सपुते विगत कई सालों से भयंकर आर्टिकेरिया, चर्म रोगों से पीड़ित होकर दिनांक 16-8-81 को इनडोर भर्ती हुए। मात्र 15 दिन इनडोर उपचार से विशेष लाभ हुआ। करीब एक माह आउटडोर उपचार भी लिया। पूर्ण लाभान्वित हुए। चर्मरोग में सोरायसिस तथा एक्जिमा एसा हठीला रोग है जिसके विषय में मान्यता है कि यह रोग ठीक होता ही नहीं हैं। लेकिन इस केन्द्र से 25 साल पुराना एक्जिमा भी ठीक हुआ है। श्रीमान सपुते जी को 3 साल हो गये उपचार लिये हुए लेकिन पुन: उन्हें इसकी शिकायत नहीं हुई। अभी भी मिलते हैं। पूर्ण स्वस्थ हैं।

दमा:- 16 वर्षीय छात्रा सुश्री वी. दिगत 4 साल से दमा से पीड़ित थी 27-7-81 को इनडोर उपचार भर्ती होकर इनडोर उपचार लिया। उन्ही के शब्दों में " दमा के कारण पढ़ाई भी करनी कठिन हो गई थी। आज 15 दिन के उपचार के बाद आश्चर्य जनक लाभ हुआ है। यहां पर बताये गये स्वास्थ्य सम्बन्धित नियमों पर चलकर आजीवन स्वस्थ रहूँगी, इसी आशा के साथ जा रही हूँ।

30 साल से दमा से पीड़ित ग्राम पाटला भीलवाड़ा की 43 वर्षीय प्रधानाध्यापिका सुश्री शान्ता जैन एक माह के उपचार के बाद पूर्ण लाभान्वित होकर गयीं उन्ही के शब्दों में - " भर्ती के समय दमा की भयंकरत्तम स्थिति के कारण विस्तर पर ही पड़ीं रहती थी। रात-रात भर नारकीय यातना सहती .... लेकिन प्रा0 उपचार के बाद इस समय न खांसी है न दमा। शरीर में चुस्ती और फुर्तीलापन आ गया है आलस्य व सुस्ती गायब हैं। 3 साल उपचार के बाद भी पूर्ण स्वस्थ हैं।

संधिवात :- भाव नगर गुजरात निवासी 75 वर्षीय गनुमल अनेक गुप्त रोग तथा संधिवात, बवासीर के उपचार हेतु 15 दिन भरती रहे तथा स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये।

अहमदाबाद निवासी 55 वर्षीय श्रीमती रामी देवी गठिया, संधिवात से पीडित थी। 15 दिन इनड़ोर उपचार लिया। विशेष स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गयी अभी भी अजमेर आकर मिलती रहती हैं एवं स्वस्थ हैं।

अजमेर निवासी 65 वर्षीय श्रीमति शान्ति मल्होत्रा विगत कई साल से संधिवात, कोष्ठबद्धता, गुर्दे संबंधी विमारी से पीड़ित थी। 16-5-81 को भर्ती होकर एक माह उपचार के बाद विशेष स्वास्थ्य लाभ कर घर लौटी।

39 वर्षीय श्रीमति प्रियम्वदा गुप्त: मोटापा संधिवात, एसीडिटी, कफ आदि विमारियों से ग्रसित होकर 25-9-81 को भर्ती हुई। 15 दिन के इनडोर उपचार के पश्चात् पूर्णत: स्वस्थ होकर गयी।

वायरल फीवर-मलेरिया:- 17 वर्षीय श्री उमेश गुप्ता मलेरिया बुखार से पीडित होकर दिनांक 6-4.83 को इनडोर भर्ती हुए। बुखार विगत दो दिन पूर्व से ही चल रहा था। एक सप्ताह के उपचार के पश्चात पूर्ण स्वस्थ होकर गये। 4-5 माह बाद पुन: मलेरिया बुखार हुआ 105° F पुन: प्राकृतिक चिकित्सा लिया और पूर्ण स्वस्थ हुए। इनके पिता इन्जि-

नियर हैं मां लेक्चरर, एक बहन और एक भाई है। सभी प्राकृतिक चिकित्सा एवं जीवन में बेहद आस्था रखने लगे हैं। स्वयं अब इन्जिनियरिंग के छात्र हैं।

टाँसिलाइटिस:- 35 वर्षीय अरुण सिंह बारहठ जीर्ण टाँसिलाइटिस, अमिविक डिसेन्ट्री वायु प्रफ्फुलता आदि रोग लक्षणों से ग्रस्त हो दिनांक 10.4.83 को भर्ती हुए 1 माह के उपचार के बाद पूर्ण स्वस्थ होकर गये। इनका सारा परिवार ही प्राकृतिक चिकित्सा में आस्था रखता है। इनके परिवार के 5 सदस्य यहां एक-एक माह रहकर पूर्ण स्वस्थ लाभान्वित होकर गये हैं।

टौंक निवासी श्री छोटूनाथ अर्थराइटिस से पीड़ित होकर 15 दिन उपचार लिया। स्वास्थ लाभान्वित होकर गये।

मलेरिया:- 36 वर्षीय व्याख्याता श्रीमति उर्मिला गुप्ता मलेरिया से पीड़ित हो 28-4-83 को भर्ती हुयी 7 दिन के प्राकृतिक उपचार से मलेरिया से मुक्त होकर गई। अब वे स्वस्थ है।

आस्टियो अर्थराइटिस:- बम्बई निवासी श्री के. एस. भटनागर ऑस्टियो अर्थराइटिस से पीड़ित थे। 15 दिन के उपचार के पश्चात स्वस्थ्य लाभ लेकर गये।

गुर्दे की सूजन, उच्च रक्तचाप, हाइपर एसीडीटी से पीड़ित श्री प्रेमसुख राठी डेढ़ माह उपचार के पश्चात स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये। रक्तचाप 140/110 से 120/85 आ गया।

गुर्दे की सूजन सर्वाइकल स्पॉण्डिसाइटिस, चक्कर आना, श्वास फूलना, मोटापा, घुटने व कमर में दर्द आदि अनेक रोगों से पीड़ित बीकानेर निवासी श्रीमति विमला कुमारी एक माह के उपचार बाद स्वास्थ्य लाभान्वित होकरगई। वजन 10 कि० ग्रा. कम किया।

खर्राटे अति निद्रा मोटापा:- कोटा निवासिनी श्रीमति मीना शर्मा के

शब्दों में-"मैं 8 मई को यहां भर्ती हुई। चेहरे पर मूर्च्छा, वेहोशी सी छाई रहती थी। हमेशा नींद में खर्राटे जिससे आस-पास के लोग परेशान रहते थे। आंखों में नशा छाया रहता था। मात्र 18 दिन के उपचार से जितना स्वास्थ्य लाभ किया है उसे लिखा नहीं जा सकता। वजन 9 कि. ग्रा. कम हो गया। उपर्युक्त सभी रोग लक्षण दूर हो गये। डा. साहब तथा उनकी धर्मपत्नि जी का प्रेमपूर्ण पारीवारिक व्यवहार अविस्मरणीय रहेगा। यहां से एक नया जीवन लेकर जा रही हूँ। मन में अनेक आध्यात्मिक मानसिक प्रश्न थे सबका समाधान मिला। यहां के प्रवन्धक धन्यवाद के पात्र हैं जिन्होंने इतनी सुन्दर संस्था की व्यवस्था की है जहां मेरे जैसे त्रस्त निराश रोगी आकर सुख स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं।

शादी पूर्व मोटापा:- 24 वर्षीय कुमारी 'ख' के माता-पिता परेशान, कारण मोटापा। आज अविवाहित लड़कियों के लिए सबसे बड़ा दुश्मन है मोटापा। ऐसी लड़कियां सुन्दर होने के वावजूद भी शादी के लिए अयोग्य समझी जाने लगी हैं। कुमारी 'ख' भी सुन्दर है, पोस्ट ग्रेजुएट है लेकिन स्थूलता के कारण लड़के ने पसन्द नहीं किया। 20 दिन के उपचार के वाद 8 कि. ग्रा. वजन कम हो गया। जैविक आहार एवं प्राकृतिक चिकित्सा के कारण सौन्दर्य निखर उठा। 4-5 माह पश्चात सम्पन्न परिवार में शादी हुई। कुमारी 'ख' की तरह इस केन्द्र से शादी पूर्व मोटापा से पीड़ित 37 लड़कियों ने अपना मोटापा कम कर अब प्रणय-सूत्र में बंध चुकी हैं। उच्च रक्तचाप, मोटापा आदि अनेक रोगों से पीड़ित श्रीमति वन्दना यादव 15 दिन इनडोर तथा डेढ़ माह आउटडोर उपचार से 13 कि. ग्रा. वजन कम हुआ तथा रक्तचाप भी सामान्य स्थिति में आ गया।

अलर्जिक त्वचा रोग, कमर दर्द, अतिरिक्त वजन आदि अन्य रोग लक्षणों से पीड़ित कलकत्ता निवासी श्रीमति चन्द्रा जैन 15 दिन के उपचार से स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गयी उन्हीं के शब्दों में-"

It was great pleasure to stay here for four night and to go through rhe Naturo-yogic treatment I am returning healthy and happilly,

मेड़ना सिटी निवासिनी श्रीमति मिथलेश कुमारी के शब्दों में-" मैं पांच साल से बराबर मानसिक विक्षिप्तता से ग्रस्त थी, जिसके लिए प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के ट्वलेट्स लेने पड़ते थे। फलत: गठिया, कब्ज, ववासीर ग्रादि विमारियों से ग्रस्त हो गई। एलोपैथी, ग्रायुर्वेदिक एवं ग्रन्य उपचार में भी कोई लाभ नहीं हुग्रा 30-5-83 को यहां भर्ती हुई। भर्ती होते ही सारी ग्रौषधियां बन्द कर दीं गई। विना ग्रौषधि नींद ग्राने लगी 1 माह 19 दिन के उपचार के बाद कब्ज तथा मस्से की तकलीफ दूर हो गयी। पहले बैठ नहीं सकती थी ग्रब बिना सहारे बैठने लगी हूँ। गठिया जैसे भयंकर रोग में भी 60 प्रतिशत लाभ हुग्रा। इस केन्द्र का जीवन ग्राश्रमीय तपस्वीयों जैसा है यहा ग्राकर साधक ग्रात्मोत्थान कीं ग्रोर ग्रग्रसर होता है।"

मोटापा अर्थराइटिस:- 50 वर्षीय श्रीमति ईश्वरी देवी मोटापा, घुटने, कमर व पीठ का दर्द संधिवात ग्रादि ग्रनेक बीमारियों से ग्रस्त थी। उन्हें उनके चिकित्सक महोदय स्वयं ग्राकर भर्ती करवा गये। डेढ़ माह के उपचार के बाद स्वस्थ होकर गयी। उन्हीं के शब्दों में-" कितनी दवाइयां खाने के बाद भी बरसों से यह रोग पीछा नही छोड़ रहा था कारण कि मैं खाने-पीने में सब कुछ खाती थी। यहाँ ग्राकर पता चला कि मेरे स्वास्थ्य के लिए क्या खाना चाहिये किस प्रकार रहना चाहिये। ग्रब मैं ;स्वस्थ होकर जा रही हूँ, इसके लिए इस चिकित्सा केन्द्र की ग्राभारी हूँ "

मोटापा मधुमेह:- टेगोर माडंन नयी दिल्ली निवासी 20 वर्षीय सुश्रीं ग्रार. गुलाटी मोटापा, मधुमेह तथा कोष्ठबद्धता से पीड़ित थी। उन्हीं के शब्दों में-" डेढ़ माह उपचार के बाद 10 कि. ग्रा. वजन कम किया तथा मधुमेह से मुक्ति मिली। यहां के दैंनिक स्वास्थ्य संबंधी व्याख्यान; ग्रासन,

ध्यान आदि जीवन निर्माण कार्यक्रमों से एक नया जीवन मिला है। उनके अभी पत्र आते हैं दिल्ली जाकर 2 कि. ग्रा. और वजन कम किया है ।

मोटापा रक्तचाप:- 50 वर्षीय श्रीमति रामज्योति 15 वर्ष से मोटापा उच्च रक्तचाप, चक्कर आदि अनेक रोग लक्षणों से पीड़ित होकर दो माह इनडोर उपचार लिया । स्वस्थ होकर गयी ।अभी पूर्ण स्वस्थ हैं ।

दमा व खांसी:- 25 वर्षीय श्रीमति मंजु सिंघल दमा खाँसी से पीड़ित होकर 21 दिन इनडोर उपचार लिया । पूर्ण स्वस्थ होकर गयी एवं पूर्ण स्वस्थ हैं ।

हाइपर टेंसन गुर्दें की सूजन:- 44 वर्षीय श्री एम. एल, कुमावत बरसों से उच्च रक्तचाप, पेशाव में जलन, घुटने का दर्द आदि अनेक बीमारियों से ग्रस्त थे । एलोपैथी, आयुर्वेदिक, एक्यूपंक्चर आदि उपचार के वाद भी ठीक नहीं हुए । उन्ही के शब्दों में-" केन्द्र में प्रविष्ट के समय दवा लेकर आया था, बिना दवा 24 घण्टे से अधिक निकाल नहीं सकता था, यहां आने के वाद मुझे दवा लेने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी । प्रारम्भ में मेरा रक्तचाप 170/120 तक रहता था जो कि अब 130/90 पर स्थिर हो गया है ।"........ चुस्ती फुर्ती भी पहले से अधिक हैं । इस केन्द्र को अपना सौभाग्य मानता हूँ । अभी भी मिलते रहते है पूर्ण स्वस्थ हैं ।

दमा तथा माइग्रेन:- बरसों से दमा तथा माइग्रेन से पीड़ित श्रीमति विजय लक्ष्मी के शब्दों में-" मेरी इस भयंकर बीमारी में एलोपैथी, होम्योपैथी आदि अनेक चिकित्सा पद्धतियों में करीब 30 हजार खर्च हो चुका था । धीरे-धीरे औषधियों का असर भी जाता रहा । बीमारी से मैं टूट चुकी थी । यहां से लाभान्वित अनेक दमा के रोगियों के विषय में सुन रखा था, फिर भी विश्वास नहीं था कि मैं ठीक हो सकूंगी । मेरे पति जबरदस्ती यहां भर्ती कर गये । 5 दिन में चमत्कारिक लाभ हुआ । औषधियां वन्द हो चुकी थी । यहां के एक माह इनडोर उपचार से अब मैं पूर्ण स्वस्थ होकर जा रही हूँ । मैं इस केन्द्र की जीवन भर के लिए

आभारी रहूँगी ।

संधिवात:- 52 वर्षीय स०0 रेणु संधियों की सूजन, दर्द,, बुखार अर्थात रयूमैटॉयड अर्थराइटिस तथा रयूमैटिक फीवर, अजीर्ण, अतिसार आदि अनेक रोगों से ग्रस्त थी। वे 10-5-82 को इनडोर में भर्ती होकर 28-6-82 तक भर्ती रही एवं उपचार लिया। रोग की भयंकरतम स्थिति थी उन्ही के शब्दों में-" यहां भर्ती होने पर 10 दिन में ही जो स्वास्थ्य सुधार हुआ उसे मैं एक चमत्कार ही मानती हूं अब तो मेरे सारे रोग दर्द दूर हुए और शरीर सामान्य स्थिति में आ गया है। उनका रक्तचाप भी कम था धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ गया। मिलती है, स्वस्थ है।

संधिवात:- ग्राम गाडर माला भीलवाड़ा निवासी श्री रामपाल 23 वर्षीय रयूमेटॉमड अर्थराइटिस से पीड़ित थे। रोग की भयंकरतम स्थिति थी। करीब एक माह के उपचार के बाद विशेष लाभान्वित होकर गये।

मोटापा:- भटिंडा (पंजाब) निवासी 24 वर्षीय श्री मनीन्द्र सिंह मोटापा उच्चरक्तचाप आदि अनेक रोगों से ग्रसित थे। 15-6-82 को भर्ती होकर उन्होंने अपनी चिकित्सा करवाई उनके शब्दों में-" करीब एक माह के उपचार के बाद मेरा 11 कि. ग्रा. वजन कम हुआ तथा पेट 52" से कम होकर साढे सैंतालीस तथा सोना साढे सैंतालीस से कम होकर 42इन्च रह गया है।"

बहुमूत्र व क्षुधाधिक्य:- टौंक निवासी 50 वर्षीय श्री सौभागमल जैन बहुमूत्र, बहुप्यास क्षुधाधिक्य रोग से ग्रस्त थे एक समय में 3-4 किलो पानी पी जाते थे। 19-7-82 को भर्ती होकर एक माह उपचार लिया स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये।

कोष्ठबद्धता अजीर्ण:- आबू पर्वत निवासी 74 वर्षीय भगवत स्वरूप जी को कोष्ठबद्धता, अजीर्ण आदि उदर संबंधी रोगों से पीड़ित होकर 15 दिन इनडोर उपचार के बाद स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये। अपने स्वास्थ्य लाभान्वित स्थिति में इतने प्रसन्न हुए कि बाद में इनकी दो बहुएं एक

पोता एक लड़का यहां भर्ती होकर महिनों उपचार लेकर स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये। आपका सारा जीवन प्रा0 चि0 के अनुरूप चल रहा है मिलते हैं।

संधिवात मोटापा:- 52 वर्षीय श्रीमति योगेन्द्र बाला मेहरू सिर दर्द, हाइपर टेंसन घुटने कमर व पिडलियों का दर्द, अर्थराइटिस मोटापा आदि रोगों से ग्रस्त थी करीब दो माह आउट डोर एवं 15 दिन इनडोर उपचार से पूर्ण लाभान्वित होकर गई हैं। वजन 20 कि. ग्रा कम हुआ अर्थराइटिस की शिकायत दूर हुई। मिलती रहती हैं,पूर्ण स्वस्थ हैं।

दुर्घटना जन्य रोग:- पटियाला निवासी 80 वर्षीय श्री हंस जी एक दुर्घटना में कुल्हे एवं जांघ की हड्डी के स्थानाच्युत होने से चल नहीं पाते थे एक माह के उपचार के बाद चलने योग्य हो गए।

दमा:- एप्रीच रोड कलकत्ता निवासी 28 वर्षीय श्रीमति राजूदेवी सुराना भयंकर दमा, शरीर सूजन, भय, रक्तचाप आदि अनेक बीमारियों से ग्रस्त होकर 26-9-82 को भर्ती हुई, अनेक प्रकार की औषधियाँ लेतीं थी प्रत्येक डेढ़ दो माह पश्चात आक्सीजन की आवश्यकता होती थी यहां भर्ती होने के बाद उनके दमा एवं अनिद्रा संबंधी औषधियां बन्द कर दी गई एक माह उपचार के बाद विशेष स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गई। बीच में ही आवश्यक कार्यवश उपचार छोड़कर जाना पड़ा था।

टांसिलाइटिस:- सैंसड़ा निवासी 15 वर्षीय नौरतमल पारीख टांसिलाईटिस बुखार आदि रोगों से पीड़ित होकर स्थनीय नर्सिंग होम में भर्ती थे। एलोपैथी उपचार चल रहा था कोई फर्क नहीं हुआ। इस केन्द्र का पता चलने पर आये व भर्ती हो गये। 15 दिन इनडोर उपचार से स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये। अब वह पूर्ण स्वस्थहैं।

मलेरिया:- 19 वर्षीय श्री राजेश गुप्ता तीव्र मलेरिया (103° F)तथा दमा से पीडित थे। 15 दिन इनडोर में उपचार लिये और मलेरिया तथा दमा से मुक्त होकर गये।

होठ का घाव:- 21 वर्षीय अनिल कुमार जैन के होठ का भयंकर घाव जो

बाद में चलकर कैंसर में परिवर्तित हो सकता था। इसके अतिरिक्त पेट एवं पैर दर्द रहा करता था। एक माह इनडोर उपचार के बाद पूर्ण स्वस्थ होकर गये।

तीव्र वायरल बुखार:- 52 वर्षीय प्राचार्या श्रीमति सुशीला गुप्ता मलेरिया तथा वायरल फीवर (107 डिग्री) 27 साल से सूखा एक्जिमा, घुटने में दर्द आदि से पीड़ित होकर भर्ती हुई। एक सप्ताह के इनडोर उपचार के बाद फीवर समाप्त हो गया तथा तीन माह आउटडोर के वाद एक्जिमा में विशेष लाभ हुआ। अभी भी एक्जिमा का उपचार चालू हैं। स्वस्थ हैं।

दमा:- जोगबानी (विहार) निवासिनी 43 वर्षीय कमला देवी 10 साल से दमा से पीड़ित थी। एलोपैथी, होमयोपैथी आयुर्वेदिक आदि अनेक प्रकार के उपचार लिए कोई लाभ नहीं हुआ। यहां मात्र $1\frac{1}{2}$ माह के इनडोर उपचार के बाद पूर्ण लाभान्वित होकर गयी। इनके साथ इनके पति श्री रतनलाल जी अग्रवाल भी आरोग्य लाभान्वित हुए। इस पुस्तक के प्रकाशन में इन्होंने 201 रु भेंट दी। इसके लिए हम आभारी हैं।

एम्फिजिमा:- 43 वर्षीय श्रीमति अजव शान्ता जैन भयंकर अस्थमा, एम्फिजिमा, कोष्ठवद्धता, गैस वनंना आदि अनेक रोगों से ग्रस्त होकर स्थानीय मेडिकल कालेज में भर्ती थी और वहां का इलाज जारी था। इस केन्द्र का पता लगने पर परिवारजनों द्वारा यहां लाया गया आते ही सभी औषधियां वंद कर दी गई। दो माह के उपचार के वाद विशेष लाभान्वित होकर वापस गई।

11 वर्षीय अंशुमान अपनी बिमारी से इतना परेशान था कि वह मर जाना उचित समझता था। प्रतिदिन अस्थमा के लिए इंजेक्शन लगते थे। जयपुर अजमेर सभी जगह इलाज करवाया कहीं के उपचार से फर्क नहीं हुआ। यहां आकर दो माह उपचार कराया। पूर्ण लाभान्वित होकर गया। इस प्रकार ऐसे अनेक जीवन से निराश रोगी आये और पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति में गये।

सेन्सरी मोटर न्यूरोपैथी:- बम्वई निवासी श्री रमेश बच्चानी सेन्सरी मोटर न्यूरोपैथी से पीड़ित थे। जिसका उपचार हांगकांग वाम्बे हास्पिटल

जललोक आदि में कराया । एक माह आऊटडोर व 10 दिन इनडोर के पश्चात पूर्ण लाभान्वित होकर गये ।

मोटापा जन्य रोग:– 44 वर्षीय श्रीमति मोहिनी मोटवानी मोटापा (96 कि. ग्रा.) गैस्ट्रिक ट्रबल, कोष्ठवद्धता आदि अनेक रोगों से पीड़ित होकर चार माह आऊट डोर उपचार से 20 कि. ग्रा. वजन कम किया एवं अन्य रोगों से मुक्ति पाने में सफल हुई ।

श्रीमति उर्मिला गुप्ता व्याख्याता ब्यावर कालेज, विगत कई दिनों से बुखार से पीड़ित थी तथा 10 दिन से एलोपैथी उपचार पर चल रही थी। एक सप्ताह के उपचार के पश्चात पूर्ण लाभान्वित होकर गयी अभी एक माह से अन्य रोगों का उपचार करा रहीं हैं । उनका पुत्र रमेश गुप्ता विगत कई दिनों से बुखार से पीड़ित था । एलोपैथी से फायदा नहीं हुआ पुन: इस केन्द्र में भर्ती हुआ व लाभान्वित होकर गया । अब उनका सारा परिवार दो लड़के, लड़की और उनके पति आर. एस गुप्ता प्राकृतिक योग चिकित्सा पर पूर्ण विश्वास करते हैं ।

नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम:- 22 वर्षीय श्रीमति इन्दू बारहट भयंकर गुर्दे की बीमारी नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम से विगत दो साल से पीड़ित थीं इसके अतिरिक्त मोटापा, सारे शरीर में सूजन आदि अनेक व्याधियों से ग्रस्त होकर 7 मार्च 1983 को भर्ती हुई । उनका उपचार जयपुर अजमेर आदि जगहों पर हुआ था । रोग की पूर्ण नैराशय स्थिति थी । यहां के एक माह के उपचार के वाद ही वजन 85 किलो से 70कि.ग्रा. तथा ई.एस.आर. 35 से कम होकर 7 हो गया । पेशाव में आर. बी. सी. तथा पसेल्स बिल्कुल शून्य हो गये । यह आयुर्विज्ञान जगत में एक चुनोती योग्य केस था जिसका इस केन्द्र द्वारा सफल उपचार हुआ है ।

भिन्न-भिन्न प्रकार के निराश रोगियों के स्वास्थ्य लाभ में मिट्टी चिकित्सा के अतिरिक्त जल, यौगिक क्रियाएं, जैविक तथा शुद्धि आहार विशेष सहयोगी होती है । यहां रोगी के आते ही उसके द्वारा ली जा रही सभी प्रकार की औषधियाँ पूर्णत: बन्द कर दी जाती हैं, फिर शुरू होता है

रोग के अनुसार प्राकृतिक योग चिकित्सा की विभिन्न प्रविधियों का प्रयोग है यहां पर जानकारी के लिए उन प्रयोग-प्रविधियों के चित्र दिये गये हैं जिनसे उपर्युक्त स्वास्थ्य साधक स्वास्थ्य लाभान्वित हुये। विस्तृत अध्ययन के लिए लेखक की "जल-चिकित्सा" तथा "स्वास्थ्य प्रभा पुस्तक पढें। किसी प्रा0 योग चि0केन्द्र में रहकर सुयोग्य निदेशन में इन प्रविधियों का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करते के बाद ही प्रयोग में लाना चाहिये।

प्राकृतिक चिकित्सा में प्रायः सभी चिकित्सा पद्धतियों से थक हार कर ही रोगी आता है, ऐसा विभिन्न केस-अध्ययन से पता चलता है। फिर भी स्वास्थ्य लाभ मिलता है। उपर्युक्त रोगियों के अतिरिक्त अनेक स्वास्थ्य लाभान्वित साधकों के अनुभव एकत्र हैं लेकिन जगह के अभाव में यहां देना असंभव है। प्रायः सभी साधकों की अपनी-अपनी त्रासदी है, कथाएं हैं। वे किस-किस प्रकार से विभिन्न चिकित्सकों की शोषक मनोवृत्ति, चिकित्सा प्रविधियों तथा हस्पतालों से गुजर कर शरीर, मन तथा आर्थिक तल पर टूट चुके होते हैं। ऐसे निराशा के क्षणों में केन्द्र से लाभान्वित किसी परिचित द्वारा आशा का एक क्षीण प्रकाश प्रकट होता है। वह क्षीण प्रकाश हीं जब उसके जीवन में स्वास्थ्य के महासूर्य की तरह फैलता है तो वह आह्लादित हो उठता है। स्वास्थ्य लाभ के बाद वह यहां से विदा के क्षणों में आनान्दातिरेक अश्कों के साथ विदा लेता है। उपर्युक्त कुछेक स्वास्थ्य साधको के अनुभव में आपने भी वह प्रेम एवं खुशी की अनुभूति महसूस की होगी।

सिर्फ नमूने के तौर पर दिशा निदेशन के लिए कुछेक रोगियों के वेअनुभव ऊपर दिये गये हैं। पाठक अपने विवेक का आदर करते हुए होश एवं जागृति के साथ प्रेरणा ग्रहण करें। स्वास्थ्य के सही निरापद नैसर्गिक मार्ग का चुनाव करें।

स्वस्थ हो ! मंगल हो ! ! कल्याण हो ! ! !

मिट्टी चिरंतन सत्य हैं । बोध कथा

एक था फकीर । उसके भक्तों में नवाब एवं बादशाह भी थे । लोग उसकी बहुत कद्र करते थे । एक दिन की बात है । अपने भक्तों से घिरे फकीर खुदा की महिमा का गान कर रहा था-सृष्टि की रचना कर खुदा चिन्तित था, चिन्ता का कारण था सृष्टि में अव्यवस्था का फैलाव । खुदा ने सोचकर मिट्टी की खूबसूरत मूरत बनाई । उसमें जान फूंका तथा नाम दिया इंसान । इन्सान पृथ्वी पर आया सृष्टि को व्यवस्थित किया । खूब प्रगति की । विज्ञान के अनेक आविष्कार किये । अब इन्सान आलसी बन गया । झूठ-फरेब की जिन्दगी जीने लगा । इन्सानियत से दूर हट गया । इनके दुष्कर्मों से अल्लाह दुःखी हो गया । फिर भी खुदा ने इन्सानी कौम की प्रगति के लिए एक रसूल भेजा । रसूल सबको बताने लगा-खुदा चाहता है कि कौम का प्रत्येक इन्सान अपने को जाने । अंतरतम में प्रवेश करे वह है कौन ? जो कुछ भी नेमते मिली है वह अल्लाह की दी हुई है । उस पर फूलो मत नेक-नियामत पर चलो । घमंड करने वालों को अल्लाह पसंद नहीं करता । जो अल्लाह की रहमत से विमुख होता है उसे दोजख की आग में जलना पड़ता है । मुसीबतों में अल्लाह के दामन को पकड़े रहो । वह तुम्हे कयामत के दिन भी हम दर्द रहकर हर संभव सहायता करेगा, दुःख से घबराना नहीं, दुःख से पाक दुनिया में कोई चीज नहीं है, जो अल्लाह की याद सदैव दिलाता है ।

फकीर बता रहा था इसी बीच एक धनी शेख अपने अनेक सेवकों के सहारे फकीर के पास पहुँचा दुआ ली और बोला- बंदा परवर अपने पाक चरण रज से किसी दिन मेरी आतिथ्य स्वीकार करें । मस्त फकीर चल पड़ा उसी क्षण । अहंकारी शेख फकीर को ले अपने घर पहुँचा । बताने लगा-यह है इस गरीब की कुटिया, फकीर मौन है । शेख बोले जा रहा है-यह कुटिया बहुत ही बड़ी है । इसकी कीमती रंगीन पत्थरें अनेक देशों से मंगाई गयी हैं, बहुमंजिली इस कुटिया के अनेक बड़े-बड़े कमरे हैं, इन

कमरों की कीमती कालीन, झाड़ फानूस इरान व हिन्दुस्तान से मंगाये गये हैं। महल के आगे हरे-भरे विभिन्न प्रकार के पुष्पों एव वृक्षों से आच्छादित बाग में रंगीन चश्मा हैं आदि....आदि। फकीर ने अन्दर बाहर चारों ओर से देखा-वाकइ आलीशान महल किसी राज-प्रसाद से कम नहीं था अंत में अमीर शेख ने फकीर से पूछा-वन्दा परवर इस कुटिया की कौन सी चीज आपको ज्यादा पसन्द आई, ज्यादा कीमती लगी, वह पवित्र वस्तु क्या है,

रहस्यवादी मौन फकीर मुस्करा उठा, शेख को लेकर उसके बाग में पहुँचा, हाथ में नीचे से मिट्टी उठाई तथा बोला "तुम्हारे इस आलीशान कुटिया की यह मिट्टी मुझे अत्यधिक पसन्द आई, इस पवित्र मिट्टी ने मुझे ज्यादा प्रभावित किया, यह मिट्टी ही मेरी दृष्टि में कीमती तथा महान है धनी शेख की आंखें फटी की फटी रह गयी, उसका घमंड खंडित हो चुका था।

कुछ देर के मौन के बाद पुनः फकीर बोला-ध्यान रखना तुम्हारा तथा तुम्हारे द्वारा निर्मित इस महल का आधार भी यह मिट्टी ही है, इस पर दोनों टिका हुआ है, यह मिट्टी का कण ही सत्य है, क्योंकि सभी का अस्तित्व मिट्टी ही है, जिस पर तुम इतना इतरा रहे हो, फूल रहे हो लगता है जैसा कि यही शाश्वत हैं अमर है....मिटने वाला नहीं ...भूल है तुम्हारी।...याद रखना एक दिन सारा मिट जायेगा ..नजर डालो सिन्धु घाटी एवं मेसोपोटामिया की विकसित सभ्यता पर.... किन्तु आज वे भी मिटकर मिट्टी में मिल गये....एक दिन तो सारा मिट जायेगा.... अंत....अंत तक ये सूरज ..ये चांद....ये तारे....जिस खूबसूरती, धन, दौलत पर नाज है.. जिसके पीछे इतनी हत्याये....कुकर्म हो रहे हैं सभी मिट जायेंगे। माटी की यह दुनियां माटी में मिल जायेगी क्योंकि माटी हो चिरंतन शाश्वत सत्य है। इसमें जीवन के अनेक रहस्य भरे है उसे जानो।

माटी के इस दीये को माटी द्वारा स्वस्थ रखो तथा इस मृणमय दीपक में जल रहे शुद्ध शाश्वत सनातन जिसकी कोई मृत्यु नहीं उस चैतन्य ज्योति की पूर्ण होश व जागरण से जानते रहो। जागो! दिया एक दिन बिखर जायेगा, टूट जायेगा। मिट्टी का बना मिट्टी में मिल जायेंगा तथा होश के साथ जाना हुआ विशुद्ध निराकार चिरंतन दिव्य चैतन्य अस्तित्व ही रह जायेगा। जो इस दीपक के आकार निर्माण के पूर्व भी था।

धनी की आंखे खुल गयी। जिसे सत्य समझ रखा था, शाश्वत जाना था वह कितना क्षण भंगुर है। इनकी अंतिम परिणति मिट्टी ही तो है। जिसको तुच्छ एवं हेय समझ रहा था वह कितनी महान् हैं। धन्य हैं ऐसे संत जिन्होंने जीवन के सम्पूर्ण दर्शन को इतनी सरलता से उदघाटित कर दिया।

अप्प दीपो भव

Be a light unto thyself

मिट्टी के मृणमय दीपक में
चिन्मय चैतन्य की ज्योति जलायें
चित्त के शून्य आकाश में
दिव्य जीवन का उत्सव मनायें



अखंड असीम परम आनन्द
से आह्लादित निर्विकल्प मन
अहं गले स्वास्थ्य - दीप जले
अस्तित्व नाचे आनन्द - गीत गाये

मिट्टी0 ....

डा0 नागेन्द्र कुमार नीरज

अध्याय प्रथम्

रोग और स्वास्थ्य

श्रीमान 'क' औषधि निर्माता है। भयंकर जीर्ण दमा से पीड़ित होकर सोभाग प्राकृतिक योग चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र अजमेर से उप-

आप्प दीपो भव

अपना प्रकाश स्वयं बनो

शरीर मन का स्थूल आकार है, मन शरीर का सूक्ष्म रूप। मन के शून्य एवं शान्त होते ही आत्मा की अनुभूति होती हैं। स्वस्थ शरीर में निराधार आकांक्षाएं एवं वासनाएं मिट जाती हैं। मन शून्य एवं शान्त होता जला जाता है। तभी आत्मा के फूल खिलते हैं। सारी सृष्टि उसके सुवास से महक उठती है स्वास्थ्य यानि आत्मा की मालकियत, निष्कंप चेतना की निष्कलुष ज्योति। रोग यानि कंपायमान चित्त की दशा। प्रारम्भ करना पड़ेगा शरीर के स्वास्थ्य से, फिर मन का स्वास्थ्य, फिर आत्मा का स्वास्थ्य।

बीमारी और स्वास्थ्य हमारी स्वतंत्रता है। चाहे तो बीमारी को चुनें चाहे तो स्वास्थ्य को चुनें। यह हमारा चुनाव है। बेहोशी, मूर्च्छा एवं अज्ञानता के कारण हम जीवन भर बीमारी ही चुनते हैं. स्वास्थ्य ऐसे ही चूकता चला जाता है। हीरे को भ्रम में छोड़ कर कूड़ा-कर्कट बटोरते हैं। बीमारी एवं दुःख की दुर्गन्ध हमीं से पैदा होती है, स्वास्थ्य एवं सुख की सुगन्ध हमीं से फैलती है, एक प्रकृति से विरोध का दूसरा प्रकृति से सहयोग का रास्ता हैं, असम्यक गलत आहार, विहार एवं चिन्तन द्वारा प्रकृति से प्रकृति से विरोध करते हैं तथा सम्यक जीवन यापन द्वारा सहयोग करते हैं। सहयोग स्वास्थ्य है, विरोध बीमारी है। इसे जानें, रोग के मूल कारण को

चार लेना प्रारम्भ किया, 17 दिन आउटडोर उपचार लेने के पश्चात ही उन्हें विश्वास हो गया कि वे रोग मुक्त हो सकते है। इससे पूर्व श्रीमान 'क' हिन्दुस्तान के प्रसिद्ध दमा एवं औषधि विशेषज्ञ तथा अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान दिल्ली में उपचार ले चुके है। श्रीमान 'ख'

जानकर जो व्यक्ति जाग जाता है वह रोग से मुक्त हो जाता है यहीं तो प्राकृतिक चिकित्सा का मूल संदेश है। उसी प्रकार जीवन तथा संसार के भ्रातियों से जाग जाता है वह जीवन या संसार चक्र से मुक्त हो जाता है, यहीं निर्वाण का विज्ञान है। जिस संसार को हम जानते हैं वह सदैव रहेगा। जब तक यह संसार रहेगा बीमारियां रहेगी, यह संसार चक्र जिसमें हम जी रहे हैं वह नरक का द्वार है दुःख की दुर्गन्ध है, लेकिन जब होश जागता है, बेहोशी टूटती है तथा भ्रांति तिरोहित हो जाती है, रस्सी का सत्य प्रकट होता है, सांप से मुक्ति हो जाती है, जगत वहीं रहता है परन्तु दृष्टिकोण तथा चिन्तन के आयाम बदल जाते हैं। सपनों का पर्दा फटते ही सत्य का सौन्दर्य प्रगाढ़ता से अनुभव में आने लगता है। बीमारी छूटती जाती है स्वास्थ्य अनुभव में आता है। वही संसार स्वर्ग का द्वार बन जाता हैं। स्वास्थ्य, सौन्दर्य एवं सुख के पुष्प प्रस्फुटित हो उठते हैं गुलामी की स्वर्ण जंजीरें छूट जाती है टूट जातीं है। उन्मुक्त, अनन्त असीम निरभ्र नीलाम्बर में आत्मा पंख फैलाकर विचरती है। संसार चक्र में भ्रांति व अज्ञान ही आबद्ध कर जीवन को जर्जर कर रही है जागने से जो कचरा है, विजातीय है, नरक है वह छूट जाता है, जीवन स्वर्णिम बन जाता हैं। स्वस्थ बन जाता हैं। जागें। अपना प्रकाश स्वयं बनें। बाहर के विजातीय औषधियों में स्वास्थ्य कहां, धोखा है, मृग मरीचिका है, स्वर्णपात्र के अन्दर हलाहल भरा है। आरोग्य आपके अन्दर है उसे उद्घाटित करें। **Be a light unto thyself** अपना प्रकाश स्वयं बनें।

जीवन बीमा निगम के पदाधिकारी हैं, वे भी दमा से पीड़ित हैं। एक दिन श्रीमान 'ख' श्रीमान 'क' के पास दमा के औषधि के लिए पधारे। श्रीमान 'क' ने 'ख' को औषधि न लेने की सलाह दी तथा उन्हें भी प्राकृतिक चिकित्सा लेने के लिए कहा। श्रीमान 'क' को श्रीमान 'च' एक वर्ष पूर्व मिले जब कि श्रीमान् 'क' जे. एल. एन. अस्पताल में भर्ती होकर आक्सीजन तथा ग्लूकोज आहार पर चल रहे थे। श्रीमान् 'च' एक व्यापारी है उन्हें भी विगत 15 साल से जीर्ण दमा था। औषधियों के सहारे ही चल रहे थे। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोग मुक्त हो स्वस्थ जीवन-यापन कर रहे हैं। श्रीमान् 'त' राजस्थान लोक सेवा आयोग में एल. डी. सी है। 3 साल से भयंकर दमा जुकाम एवं सिर दर्द से पीड़ित होकर इस केन्द्र में भर्ती हुए। जब भर्ती हुए तो 5 माह से रात्रि को सो नहीं पाये थे। नींद एवं दमा की बहुत सी औषधियां चल रही थीं मात्र 27 दिन के इनडोर उपचार के पश्चात् पूर्ण लाभान्वित होकर गये। उपचार के 5 दिन पश्चात् उन्हें अच्छी तरह नींद आने लगी। यहां भर्ती होने पर सभी प्रकार के एलोपैथी उपचार बन्द कर दिये गये। श्रीमती 'स' विगत 10 साल से दमा से पीड़ित होकर दो साल पूर्व इस केन्द्र में उपचार लिया। उनके लिए बम्बे एक मापदण्ड था। जब भी वे बम्बे जाती तो भयंकर दौरा पड़ता था लेकिन अब वे वहां जाकर भी पूर्ण स्वस्थ रहती है। श्रीमान् 'र' अनेक प्रकार के व्याधियों से ग्रस्त होकर जसलोक, हॉस्पिटल एवं जनरल, हास्पिटल बम्बे तथा हांगकांग में उपचार ले चुके है। श्रीमती 'स' ने 'र' को 'दुबइ' से बुलाया। श्रीमान् 'र' 7 दिन इनडोर तथा एक माह आउटडोर उपचार लिए पूर्ण स्वास्थ्य लाभान्वित होकर गये। चूंकि यह केन्द्र दमा, मधुमेह, अर्थराइटिस एवं रक्तचाप पर शोध कार्य कर रहा है, इसलिए यहा से इस प्रकार के हजारों की संख्या में रोगी स्वास्थ्य लाभान्वित हो रहे है। विभिन्न रोगियों का रोग इतिहास जानने पर एक विशेष समानता पायी गयी है। प्रत्येक जीर्ण रोगियों की प्रारम्भिक स्थिति में तीव्र रोग होते पाये गये हैं। ये तीव्र रोग

बड़ी तेजी से सामने आते हैं। इन तीव्र रोगों के विभिन्न रूप है जैसे जुकाम, बुखार, पतले दस्त, आंव आना, नयी खांसी, चेचक, खुजली, हैजा. अपच इत्यादि। ऐसी विषम स्थिति में रोगी रोग के विषय में अनभिज्ञ होने के कारण किंकर्त्तव्य विमुढ़ होकर अथवा शीघ्र रोगमुक्ति की आशा में चिकित्सकों के पास दौड़ा हुआ जाता है। बस यहीं से शुरू हो जाता है एक स्वास्थ्य घातक सिलसिला, जिसमें रोगी विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के चंगुल में फंसकर अन्त में बेमौत मारा जाता है। क्योंकि औषधि चिकित्सक मात्र रोग लक्षणों को दबाने तथा रोगियों को विभिन्न ढंग से आर्थिक शोषण के सिवा कुछ नहीं कर पाते हैं। इसका भंडा-भोड़ सुप्रसिद्ध पत्र "इलेस्ट्रेटेड वीकली आव इण्डिया" के एक ताजे अंक में श्री ई. आर. रामकुमार द्वारा लिखित एक सर्वेक्षणात्मक लेख "करप्ट डाक्टर इन द हाउस" में किया गया है। इस प्रकार के अनेक शोधात्मक लेख एवं पुस्तके प्रकाशित हुई हैं। उनमें से कुछ बहुचर्चित पुस्तकें निम्न हैं :–

ड्रग इंडयूस्ड डिजिजेस, साइड इफेक्ट्स ऑफ ड्रग्स, डिजिजेस ऑफ मेडिकल प्रोग्रेस, हजार्ड्स ऑफ मेडिकेशन तथा लिमिट्स टू मेडिसिन।

विभिन्न रोगियों के इतिहास अनुसंधान से देखा गया है कि शरीर के नैसर्गिक कार्य "तीव्र विष निष्कासन प्रक्रिया" में औषधियों द्वारा बाधा उत्पन्न की जाती है, फलतः तीव्र रोगों के लक्षण कुछ क्षणों के लिए दब जाते है, लेकिन उसके दुष्परिणाम स्वरूप व्यक्ति आजीवन के लिए विभिन्न रोगों के चंगुल में फंस जाता है। जुकाम की औषधि लेने पर प्रायः दमा, टी. बी. एवं कैंसर आदि अनेक जीवन घातक रोग होते देखे गये हैं। इसी प्रकार से अन्य तीव्र रोगों को औषधियों द्वारा दबाये जाने से जीवन पर्यन्त चलने वाले रोग यथा मधुमेह, बबासीर, गठिया, संग्रहणी इत्यादि जीर्ण रोग होते है। जीर्ण रोग जब किसी उपचार पद्धति से ठीक नहीं हो पाते वे घातक रोग में परिवर्तित हो जाते हैं। ऐसे रोगियों को रोग से छुटकारा मौत ही कर पाती है।

शरीर में विष या विकार का इकट्ठा होना ही किसी भी रोग का प्रमुख कारण है। शरीर में इकत्रित विष कभी किसी अंग से तो कभी किसी अंग से है तो कभी एक ही साथ अनेक अंगों से निकलता है तो उन अंगों के नाम पर ही हम रोगों का नामकरण कर डालते हैं। जैसे शरीर में एकत्रित विष जो नाक से निकलता है उसे जुकाम तथा त्वचा से विष निकलने की प्रक्रिया को त्वचा रोग कहते हैं।

जीवनी शक्ति:- सारे शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य जीवनी शक्ति करती है। जीवनी शक्ति की प्रवलता पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है। तीव्र जीवनी शक्ति वाले व्यक्ति कभी कभी ही वीमार पड़ते हैं। तीव्र प्रवल एवं काफी मात्रा में जीवनी शक्ति होने पर शरीर में किसी प्रकार रोगाणु प्रवेष नहीं कर पाते हैं। शरीर इतना होशवान एवं जागरुक वना रहता है कि यदि अज्ञानतावश खान-पान, रहन-सहन, चिन्तन, मनन आदि की अव्यवस्था के कारण शरीर में थोड़ा बहुत विष या विकार जमा होते ही उन्हें तीव्रता के साथ वाहर निकाल फेंकता है। जब विकार शरीर से तीव्रतर गति से निकलता है तो उसके लक्षण-प्रभाव शरीर के विभिन्न अंगों पर होता है। फलत: जुकाम, टाँसिलाइटिस, सिरदर्द, बुखार, अतिसार, आदि लक्षण दिखते हैं। यही तीव्र रोग लक्षण जब वार-वार औषधियों द्वारा दमित किये जाते हैं तभी हमारी जीवनी शक्ति क्षीण एवं कमजोर होती चली जाती है, इसका परिणाम यह होता है कि रोग अथवा घातक प्रभाव अन्दर ही अन्दर अन्य संस्थानों पर तेजी से डालता चला जाता है फलत: शरीर जर्जर एवं खोखला होता चला जाता है।

क्षीण एवं कमजोर जीवनी शक्ति के कारण ही 18 से 25 साल की यौवनावस्था में भी चेहरा मुरझाया हुआ पीला दिखने लगता है, काम करने में उत्साह नहीं होता है। अनेक जीर्ण एवं घातक बीमारियों के चंगुल में फंस कर ओझा से वैद्य, वैद्य से हकीम, हकीम से डाक्टर डाक्टर से अनेक विभिन्न विशेषज्ञों की यात्रा का एक अटूट प्राण घातक सिलसिला चल पड़ता

है और अन्त में व्यक्ति या तो प्रकृति के शरण में आकर पुनर्जीवन प्राप्त करता है अथवा प्राकृतिक चिकित्सा से अनभिज्ञ होने के कारण बेमौत मौत की प्रतिक्षा करते-करते काल कवलित होने के लिए वाध्य हो जाता है।

जीवनी शक्ति कमजोर एवं कम होने के कारण ही रोगाणु अपना सिर उठाते हैं एवं घातक हमला करते हैं। प्रवल एवं अधिक जीवनी शक्ति होने पर किसी प्रकार के रोगाणु हानि नहीं पहुंचा सकते। इस प्रकार के अनेक प्रयोग जीवनी शक्ति वाले विभिन्न आयुर्वैज्ञानिकों ने रोगाणुओं को पीकर तथा उन्हें अपने शरीर में इन्जेक्ट कराकर किया हैं। इसका दुष्प्रभाव उनके शरीर पर विल्कुल ही नहीं पड़ा। अन्त में वे इसी निष्कर्ष पर पहुंचे कि रोग का कारण रोगणु नहीं हैं वल्कि कमजोर एवं अल्प जीवनी शक्ति का होना है। गलत आहार-विहार अनियमित जीवन यापन ही जीवनी शक्ति के ह्रास का कारण होता है, इसके अतिरिक्त वंशानुक्रम एवं उसके पीछे की पीढ़ी के अनियमित आहार-विहार के प्रभाव से उनमें उत्पन्न मोटापा, मधुमेह, कैंसर, यक्ष्मा, हृदय रोग, कोढ़ आदि अनेक रोगों का दुष्परिणाम वच्चों, पोतों एवं आगे आने वाली पीढ़ी को भुगतना पड़ता है। फिर भी प्राकृतिक जीवन-यापन द्वारा अपनी दिव्य जीवनी शक्ति को सम्बर्द्धित कर स्वास्थ्य में प्रतिष्ठापित होकर आजीवन स्वस्थ रहा जा सकता है। शरीरिक, मानसिक, आत्मिक एवं सामाजिक धरातल पर सामञ्जस्य-पूर्ण सम्यक जीवन ही स्वस्थ जीवन कहलाता है। सामञ्जस्य पूर्ण सम्यक जीवन दिव्य जीवनी शक्ति के सम्बर्द्धन पर निर्भर करता है। दिव्य जीवनी शक्ति सम्बर्द्धन एवं स्वास्थ्य संरक्षण हेतु निम्नांकित वाते आवश्यक है।

ध्यान:- जीवन का परम् एश्वर्य, परम आनन्द ध्यानमय जीवन से उपलब्ध होता है। जीवन का जब प्रत्येक कर्म ध्यानयुक्त होता है तब जीवन में अखण्ड अक्षय ऐश्वर्य, आनन्द, मुदिता, स्वास्थ्य, सौन्दर्य के फूल खिलते हैं। ध्यान की स्थिति में शरीर एवं मन दोनों ही शान्त एवं शून्य की स्थिति में आ जाते हैं। फलतः शरीर एवं मन दोनों को पूर्ण विश्राम

मिलता है तथा दिव्य चिन्मयता की झलक मिलती है। ध्यान से जीवनी शक्ति सम्बर्द्धन बडी तेजी से होता है। ध्यान की गहराई जितनी बढ़ती जाती है नींद कम होती जाती है, लेकिन शरीर एवं मन को विश्राम मिलने से वे नयीं चेतना से आवेशित हो उठते है। लेटकर किया गया एक घन्टे का गहनतम ध्यान का प्रयोग आठ घण्टे से भी अधिक सोने के बराबर शक्ति देता है। ध्यान की गहराई जितनी बढ़ती जाती है, जीवन शक्ति सम्बर्द्धन जैविक विद्युतीय ऊर्जा का सम्बर्द्धन प्रबलतम होने लगता है। यही कारण है कि योगीजन दीर्घायु एवं स्वस्थ होते हैं। वैज्ञानिक खोजों के अनुसार ध्यान के प्रयोग से बी. एम. आर. ऑक्सीजन द्वारा दहन क्रिया, श्वास गति, हृदय गति; रक्त में लैक्टेट की मात्रा (बढ़ने से क्षोभ क्रोध anxiety neurosis तथा उच्च रक्तचाप होते हैं।) रक्तचाप, दुश्चिन्ता, शराब तथा सिगरेट आदि दुर्व्यसन, अपराध वृत्ति कम होते हैं तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति, त्वचा की रोग प्रतिरोधक क्षमता, जागरुकता, विश्राम स्थिति, आन्तरिक जागरुकता, मस्तिष्ककीय चैतन्यता, चिन्तन में समग्रता, शरीर तथा मन में सामञ्जस्यता, सुनने की क्षमता, वातावरण क्षमता, स्थिरता, सीखने की क्षमता, कर्तव्यपरायणता, उत्पादन क्षमता, सहयोगियों से सौहार्दभावना, व्यक्तित्व, आन्तरिक नियमन, मानसिक क्षमता में तीव्रता से सम्बर्द्धन होता है। अनिद्रा, हृदयवाहिनी, दमा, श्वसन संबंधी रोग एवं अन्य रोग तेजी से दूर होते हैं। उपर्युक्त सुप्रसिद्ध क्रिया विज्ञानी (फिजियोलोजी) के प्रोफेसर डा0 राबर्ट किथ वैलेस अपने विभिन्न वैज्ञानिक शोधात्मक प्रयोगों से उपर्युक्त निष्कर्ष पर पहुँचे हैं।

ध्यान की अनेक विधियां हैं, उनमें विपश्यना ध्यान की प्रक्रिया विशुद्ध वैज्ञानिक सार्वभौम एवं सार्वजनीन हैं। इस प्रक्रिया के प्रशिक्षण हेतु जयपुर. इगतपुरी, हैदराबाद में केन्द्र बने हुए हैं। इस ध्यान केन्द्र के प्रमुख शिक्षक हैं पुज्य श्री गोयनका जी। इनके अतिरिक्त आचार्य श्री रजनीश की प्रविधियां, महर्षि महेश योगी का भावातीत ध्यान इसके अतिरिक्त

ध्यान की अन्य प्रक्रियायें भी हैं। किसी भी ध्यान प्रक्रिया को योग्य शिक्षक के निदेशन में सीखकर आगे बढ़ना चाहिये। ध्यान का एक ही मापदन्ड है, ध्यान से जीवन के प्रत्येक कर्म के प्रति समता एवं साक्षी भाव का उदय होता है। और उस स्थिति में सदैव अनित्यता का बोध एवं नित्य अमरत्व जीवन की अनुभूति एवं उपलब्धि होती जाती है।

सम्यक निद्रा:- स्वप्न रहित गाढ़ी निद्रा से दिव्य जीवनी शक्ति का संवर्द्धन होता है। व्यक्ति को कितना सोना चाहिए यह नींद की प्रगाढ़ता पर निर्भर करता है। "लाईफ एक्सटेंसन इन्सटीट्यूट" के एक व्यापक शोधपूर्ण सर्वेक्षण से इस निष्कर्ष पर पहुंचा गया है कि दीर्घायु एवं स्वस्थ जीवन जीने वाले व्यक्ति को आठ घंटे सोना चाहिये। सोना भी चाहिये तो घोड़े बेचकर, सोते वक्त मानस में किसी प्रकार द्वन्द्व एवं चिन्ता नहीं होनी चाहिये। आज मानव जीवन इतना जटिल हो रहा है कि वह सोते वक्त भी परेशान एवं चिन्तित रहता है। यह विस्मयकारी खोज सन 1953 में शिकागो के डा0 ऑसेरिस्की ने की। वे रातभर जगकर सोते व्यक्ति के मस्तिष्क तरंगों की माप लगातार इ. इ. जी. मशीन द्वारा लेकर इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि जागृत स्थिति में जैसी तरंगे बनती है वैसी ही रात्री को सोते वक्त 4 से 6 बार तरगें वनती हैं। ऐसी तरंगो के समय व्यक्ति को जगाना मुश्किल होता है लेकिन जगाने पर पता चला कि वह स्वप्न में डूबा था। इस स्वप्नावस्था में जाग्रत अवस्था के अन्य लक्षण जैसे हृदय, नाड़ी, श्वास की गति तीव्र हो जाना, यौन उत्तेजना, पेशियों में गहरी शिथिलता तथा आंख की पुतली का तेजी से बांये से दांऐ घूमना आदि दिखते हैं। सपनों कि दुनिया के दृश्य का प्रभाव शरीर पर पड़ता है इसलिए नेत्र का परिचालन (R.E.M. Rapid eyes movement) होता है। इससे सिद्ध होता है कि प्रत्येक व्यक्ति रात भर में 4 से 6 बार स्वप्न देखता है। दु:ख, प्रेम, भय, क्रोध, वासना ईर्ष्या, द्वेष जिसे हम जीवन में अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं वे अचेतन मन में चली जाती है और सपनों के

रुप में अभिव्यक्त होती है। इस प्रकार से सपने विरेचन का कार्य करते हैं जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

नींद लाने वाली गोलियां स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। कुछ वैज्ञानिक नींद के लिए "इलेक्ट्रोस्लीप" का प्रयोग करते हैं। इसमें अति क्षीण विद्युत धारा मस्तिष्क में प्रवाहित की जाती है जिससे 15-20 मिनट में नींद आ जाती है इसके लिए एक विद्युत उपकरण सिर में पहन कर सोते वक्त स्विच ऑन करना होता है। परन्तु यह भी निरापद नहीं है इससे सिर दर्द होने की संभावना रहती है। यही कारण है कि अब वैज्ञानिकों ने "ध्यान" पर अपना प्रयोग केन्द्रित किया है। विदेशों में सैंकड़ों प्रयोग ध्यान, योग निद्रा एवं श्वासन पर किये जा रहे हैं। ऑल इण्डिया इन्सटीट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्स के डा0 देसिराजु तथा इनके पूर्व अमेरिकी डा0 श्वार्ट्स नींद संबन्धित अपने अनेक प्रयोगों से इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि गहरी नींद में भी मस्तिष्क का कुछ हिस्सा पूरी तरह जाग्रत होता है। कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि मस्तिष्क में कुछ विशिष्ट रसायन की अधिकता से नींद आती है। लेकिन वास्तव में नींद मस्तिष्क के किसी विशेष हिस्से के वश में नहीं है बल्कि अनेक भागों के समन्वित सुर-ताल एवं लय का परिणाम हैं। नींद के लाने में कुछ ध्यानस्थ प्रयोग विशेष सहायक हुए हैं, इस प्रयोग से सपनो की संख्या कम होती जाती है। जाग्रत स्थिती जैसी तरंगें जो नींद में बनती हैं वह 9 से घटकर 2 या 3 रह जाती है। बच्चों को आपने देखा होगा कितना निर्द्वन्द्व होकर सोते हैं। सोते वक्त प्रयोग करना चाहिये, यह प्रयोग हमें गाढ़ी निद्रा में ले जाती है। सोते वक्त एक-एक पादांगुलि से लेकर मस्तक तक के अंगों को साक्षी तटस्थ होकर निरीक्षण करते हुए अनुभव करें कि एक-एक अंग पूर्ण शान्त शिथिल हो गये। तत्पश्चात शान्त मन से पूर्ण होश के साथ श्वास प्रश्वास को जानें। ध्यान रहे कोई भी क्षण श्वास को महसूस किये बिना न चला जाये। इस प्रयोग के साथ नींद आ जाये तो उठने पर परम शान्ति, स्फूर्ति

ताजगी, मुदिता, आनन्द, अनन्त मैत्री व स्वास्थ्य की अनुभूति होती है। कुछ दिनों तक यह प्रयोग सच्चाई एवं लगन से करते रहने पर जीवन ही रूपान्तरित होने लगता है। यह प्रयोग जब अवकाश का क्षरण मिले अवश्य करें। सोने के पूर्व हाथ पांव मुंह धोकर प्रात:काल उठने से सोने तक सभी शुभ अशुभ मानसिक एवं शारीरिक कार्यों का तटस्थ भाव से जांच करते हुए कुछ क्षण शांत एवं शिथिल मुद्रा में ध्यानस्थ रहें। सोने की जगह हवादार तथा नासिका सदैव खुली रखकर सोयें। समग्र व्यक्तित्व के विकास के लिए सम्यक नींद अति आवश्यक है। जैसे-जैसे नींद आती है सर्वप्रथम पलकें, चेहरा, ग्रीवा की मांस पेशियां क्रमश: शान्त एवं शिथिल होती जाती हैं तत्पश्चात सारे शरीर की माँस पेशियाँ शिथिल हो जाती हैं, हृदय व नाड़ी की धड़कन रक्तचाप श्वास गति तथा तापक्रम घट जाते हैं, श्वास मन्द एवं गहरी हो जाती है इसी ध्यानस्थ निद्रा का प्रयोग सम्यक नींद लाने में विशेष सहयोगी होता है।

सम्यक आहार:-आज की रुग्ण विक्षिप्त सभ्यता का एक बहुत बडा कारण असम्यक एवं विकृत आहार है। प्राणि जगत में मनुष्य ही एक मात्र ऐसा प्राणी है जो इच्छा न होने पर भी स्वाद के वशीभूत होकर बार-बार खाने के नशे से पींड़ित है। सम्यक आहार के लिए कुछ प्रयोग करना चाहिए। दो-तीन माह के प्रयोग से पता लग जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए सम्यक आहार क्या हो सकता है।

(1) भूख हो तभी खायें। बेरियम एक्स-रे प्रयोगों से यह सिद्ध हो चुका है कि बार-बार भोजन करने, तनाव व दबाव की स्थिति में भोजन करने, गरिष्ठ भोजन करने से भोजन का पाचन समय 8 से 9 घंटे तक बढ़ जाता है तथा भोजन का पाचन अवशोषण एवं सात्मीकरण की क्रिया में अवरोध उत्पन्न होता है फलत: अजीर्ण, गैस्टिक ट्रबल हाइपर एसीडींटी, अल्सर आदि अनेक पाचन सम्बन्धी रोग होते हैं।

(2) खाते वक्त ध्यान रखें कि भोजन स्वास्थ्य के लिए है न कि बिमारी के लिए। जिस भोजन से बीमारी आती हैं उस भोजन का प्रयोग बिल्कुल न करें।

(3) आज स्वस्थपूर्ण जीवन हेतु स्वस्थ आहार मिला इसके लिए भोजन के समय परमात्मा के प्रति कृतज्ञता एवं धन्यवाद का भाव हो।

(4) भोजन के पूर्व एवं पश्चात शरीर एवं मन शांत एवं प्रसन्न होना चाहिए, तथा दाहिना नासिका स्वर चलना चाहिए इसके लिए बांयी कर-वट लेटकर 10 मिनट विश्राम करना चाहिये।

(5) प्रसन्न मुद्रा में खूब चबा-चबा कर भोजन करें। खाते वक्त अखबार, पत्रिका, रेडियो, टेलिविजन आदि का प्रयोग न करें। भोजन के उपरान्त वज्रासन करें या 15 मिनट विश्राम कर टहलना चाहिए।

(6) अनुत्तेजक आहार का प्रयोग करें। भोजन का पाचन, अवशोषण व सात्मीकरण जैविक रासायनिक प्रक्रिया द्वारा होता है। उत्तेजक मादक एवं अम्लीय आहार का अन्तिम प्रभाव स्वास्थ्य घातक ही होता है। इस प्रकार के आहार चेतना को अवरूद्ध करते हैं तथा दिव्य जीवनी शक्ति को कमजोर बनाते हैं। सम्यक आहार के लिए 80% क्षारीय तथा 20% अम्लीय भोजन का प्रयोग करना चाहिए।

उत्तेजक एवं घातक अम्लीय आहार—चाय, चीनी, कॉफी, मिर्च मसाले, बिस्कुट, ब्रेड, जैम, जैली, चीनी, मैदा, बेसन, बिना छिलके की दालें, रिफाइण्ड एवं संश्लेषित आहार, शराब मांस अण्डादि हैं।

स्वास्थ्यपूर्ण क्षारीयक व अम्लीय आहार—छिलका युक्त दालें, अंकुरित अनाज, ताजे फल एवं सब्जियां, कणीयुक्त चावल, चापड़ युक्त मोटा आटा, सर्वान्ग अनाज से बने खाद्य पदार्थ, गुड़, शहद, नीरा, फलों एवं सब्जियों का रस, ताजी उबाल कर बनायी गयी सब्जी, फल एवं अनाज। थोड़ा पानी गरम करके उसमें सब्जी या अन्य खाद्य पदार्थ डालकर मसाले में सिर्फ हल्दी, धनिया, नमक,

डालकर मद्धिम आंच पर 15 मिनट उबालने के बाद बिना ढक्कन हटाये 25 मिनट ठण्डा होने के लिए छोड़ दें। इस प्रकार से उबले हुए आहार में सभी प्रकार के पोषक तत्व बच जाते हैं। तला-भूना मिर्च मसाला डाला हुआ आहार स्वास्थ्य घातक होता है।

मिर्च, मसाले, चटपटे आहार करने वाले व्यक्ति जिह्वा के स्वाद के अंकुर संवेदनहीन मुरदा होकर नष्ट हो जाते हैं। जब तक उनकी जीभ पर तीव्र मिर्च मसाले वाले आहार न दिये जाय तब तक उन्हें स्वाद ही नही मालुम पड़ता। मरी हुई जीभ पर तीव्र मसाले रखने से थोड़ी तड़फड़ाती कांपती है तो लगता है कि स्वाद आ रहा है। बच्चो जैसे जिंदा संवेदनशील जीभ मिर्च मसाले, चाय,कॉफी आदि जहर को कभी बरदाश्त नहीं कर सकती हैं। मरी हुई मूर्च्छित जीभ ही इसे बरदाश्त कर पाती हैं। जीवित स्वाद वाले व्यक्ति ताजे फलों, सब्जियों अंकुरित अनाजों आदि विभिन्न जैविक आहारों से अपूर्व अनूठा स्वाद लेते हैं। मसाले स्वाद की वृद्धि नहीं करते बल्कि स्वाद की संवेदनशीलता को मारकर नष्ट कर डालते हैं। फिर उन्हें उत्तेजित करने के लिए तेज से तीव्रतर मसालों का प्रयोग करते हैं, फलतः जीह्वा थोड़ी तड़फती है, तो लगता है कि स्वाद आ रहा है लेकिन यह मरा-मराया स्वाद बहुत बड़ी कीमत चुकाने पर आता है और वह कीमत है बीमारी तथा मौत का आमंत्रण। जो प्रकृति के अनुकूल चलता है, प्राकृतिक आहार लेता है वह जितना स्वाद ले पाता है उतना कोई भी नहीं ले सकता। वह प्रत्येक ज्ञाने-न्द्रियों के तल पर परम स्वाद लेता है।

सम्यक श्रम:- आज अधिकांशतः बिमारियां सम्यक श्रम के अभाव में ही हो रही हैं। समाज के अभिजात्य वर्ग में श्रम शर्म बनकर रह गया है। हर कार्य के लिए घर या कार्यालय में नौकर की व्यवस्था है। एक दार्शनिक की उक्ति कि आगे आने वाले समय में लोग प्रेम भी नौकर

द्वारा करवा लिया करेंगे जैसा कि आज प्रार्थना एवं पूजा जैसे प्रेमपूर्ण कृत्य भी हम दूसरों के द्वारा करवा रहे हैं, पूर्ण सत्य है। सम्यक श्रम की दृष्टि से उत्पादक श्रम जैसे बागवानी, घर आदि का कार्य करना तथा योगासन सर्वोत्तम प्रक्रिया है। सम्यक श्रम यानि ऐसा श्रम जो शरीर को बिना थकाये जीवन को स्फूर्त एवं स्वस्थ बनाता है। श्रम मनोनुकूल हो तथा करने में आनन्द एवं प्रितीपूर्ण लगे। श्रम यदि तनाव रहित होकर बच्चों के खेल के भांति साक्षी भाव से किया जाय यानि करने का भाव न होकर होने का भाव हो तो श्रम सम्यक बनता है, और सम्यक श्रम प्रार्थना पूर्ण कृत्य बन जाता है। अत्यधिक श्रम स्वास्थ्य घातक होता है जैसे पहलवानी। शरीर को प्रदर्शन योग्य बनाना स्वास्थ्य का संकेत नहीं है। निष्काम कर्म श्रम को सम्यक बनाता है। बच्चों का खेलना, फूलों का खिलना, सूर्य का उदय होना, झरनों का बहना, बीजों का प्रस्फूटन, कलियों का चिटकना, यानि प्रकृति के सभी मौन कार्य निष्काम कर्म के उदाहरण है।

प्रतिस्पर्धा के कारण आज कोई भी कर्म या श्रम सम्यक एवं स्वस्थ न होकर तनाव एवं विषादपूर्ण हो गया है। यहाँ तक कि खेल भी खेल की भावना से नहीं खेला जाता है। जहां जीवन है वहां कर्म है लेकिन कर्म को अनासक्त भाव से करने की प्रेरणा डाली जानी चाहिये तभी कर्म सुन्दर एवं स्वाभाविक होगा। सम्यक श्रम की दृष्टि से प्रत्येक स्वास्थ्य साधक को प्रतिदिन आधे घंटे का यौगिक आसनों का अभ्यास करना चाहिये। ये यौगिक आसन शरीर, मन, आत्मा एवं समाज के तल पर सम्यकत्व एवं स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। आसन बालक, वृद्ध एवं महिलाएं सभी कर सकते हैं। आसन खाली पेट ही करें अथवा भोजन के 5 घंटे बाद तथा तरल पेय के 2 घंटे बाद करें। इन आसनों की खूबी यह है कि ये सरल हैं। तथा कम जगह की आवश्यकता होती है अन्य व्यायामों की तरह बाह्य उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती है। आसन सभी अवस्थाओं में किये जा सकते हैं। व्यायाम में 2 से 18 कैलोरी, जब कि योगाभ्यास में 0.8 से 3

कैलोरी तथा विश्राम में 0 9 से 1 कैलोरी शक्ति प्रति मिनट खर्च होती है इसलिए आसन विश्राम की तरह ताजगी एवं प्रफ्फुलता प्रदान करते हैं। आसनों से मांसपेशियों में खिचाव फैलाव होने से लचीलापन बढ़ता है। बिना अधिक परिश्रम एव शक्ति खर्च किये ये आसन शरीर के प्रत्येक अंग स्नायु, अतःस्त्रावी, परिसंचारी, मांसपेशीय, गुर्दे, हृदय, मस्तिष्क, विभिन्न संधियां, अचेतन मानस को विशेष रूप से सुप्रभावित कर स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। अमुल्य हैं ये आसन! सुयोग्य निदेशन में ही इनका अभ्यास करें।

सम्यक विचार एवं चिन्तन :— आप क्या है? अपने विचारों एवं चिन्तन के प्रतिविम्ब हैं। आपका विचार सिर्फ आपको ही प्रभावित नहीं करता बल्कि ब्रह्माण्ड के प्रत्येक जगत को प्रभावित करता है। इन विचारों को लेकर अनेक शोध कार्य हो रहें हैं। समष्टि का एक-एक परमाणु आपके विचारों से प्रभावित होता है। अमेरिकन वैज्ञानिक डा0 क्लीब वैक्स्टर ने मनुष्य के विचारों का पौधों पर क्या प्रभाव पड़ता है इस पर विशेष खोज कार्य किया है। एक व्यक्ति एक फूल के पास प्रार्थना ध्यान प्रेमपूर्ण भाव से जाकर खडा होता है तो वह फूल आह्लादित होता है और हमारे लिए स्वास्थ्यदायक प्राण ऊर्जा प्रवाहित करता है। आक्सफार्ड विश्वविद्यालय के कुछ वैज्ञानिकों द्वारा डिलावार प्रयोगशाला में 10 वर्ष तक कुछ अद्भुत प्रयोग किये गये। उन प्रयोगों से इस निष्कर्ष पर पहुंचा गया है कि जब आप ऐसे व्यक्ति के पास जाते हैं जो आपके प्रति सदैव शुभ, मंगल व कल्याण की भावना से ओत-प्रोत है तो आपके शरीर के अन्दर जैविक रासायनिक रुपांतरण शुरु हो जाता हैं जो आपको परम स्वास्थ्य की ओर ले जाता है। रक्त की गति, हृदय की गति, रक्तचाप बदल जाता है। रक्त घटकों में स्वास्थ्यपूर्ण परिवर्तन होने लगता है। एक रूसी वैज्ञानिक कामेनिएव तथा अमेरिकी वैज्ञानिक डा0 रूडाल्फ किर ने विचारों से संबंधित अद्भुत प्रयोग किये हैं। एक ही वातावरण, एक ही तापक्रम, एक ही नमी,

एक ही भूमि में बोये गये एक ही प्रकार के बीजों की क्यारियों में एक क्यारी को मंगल कामना से भरे हुए व्यक्ति को एक मटका जल आंख बन्द करके कुछ देर तक लिए गये सद्भाव आवेशित जल से सिंचित किया गया। दूसरी क्यारी को निषेधात्मक भाव, विक्षिप्त, हिंसात्मक एवं रुग्ण विचारों एवं अमंगल तथा दूसरों को हानि पहुँचाने वाले व्यक्ति के हाथ से आवेशित जल से सिंचित किया गया तथा तीसरी क्यारी को सामान्य जल से सिंचित किया गया। इस प्रकार हजारों प्रयोग पन्द्रह वर्ष तक लगातार किये गये और अन्त में इस निष्कर्ष पर पहुंचा गया कि सद्विचारों, मंगलकामनाओं से आवेशित प्रथम् क्यारी के प्राय: सभी बीज प्रस्फुटित होते हैं। उनमें स्वस्थ एवं बड़े फल-फूल आते हैं, पौधे भी स्वस्थ होते हैं। अमंगल एवं विक्षुब्ध भावनाओं से आवेशित दूसरी क्यारी के बीजों का अंकुरण ही नहीं होता है यदि अंकुरित होते भी हैं तो रुग्ण एवं सड़े हुए। तीसरे सामान्य क्यारी में सामान्य आकार के फल-फूल एवं पौधे होते हैं। जल के सामान्य रासायनिक बनावट में कोई परिवर्तन नहीं होता है लेकिन गुणात्मक रूप से जल में महान परिवर्तन हो जाता है। एक सद्भाव से भरे हुए व्यक्ति के आस-पास का वायुमण्डल, आकाश व वातावरण में गुणात्मक परिवर्तन हो जाता है, उस गुणात्मक रुपांतरण के फोटोग्राफ भी लेने में वैज्ञानिक सक्षम हो चुके हैं। एक रूसी वैज्ञानिक किरलियान ने हाईफ्रिक्वेंसी की एक ऐसी फोटोग्राफी इजाद की है जिससे व्यक्ति के आस-पास के विचारों के वर्तुल का फोटोग्राफ लिया जा सकता है। एक व्यक्ति जब सद्विचारों, मंगल व शुभकामनाओं से प्लावित है, आनंदित है, प्रेम और ध्यानपूर्ण है, प्रफुल्लित है तो उसका फोटोग्राफ लेने पर उसके चारों तरफ के आभामण्डल, विद्युतवर्तुल लयबद्ध, समानुपातिक व व्यवस्थित होता है जब वही व्यक्ति निषेधात्मक व हिंसात्मक विचारों से भरा हैं तो उसके चारों तरफ के आभामण्डल का फोटोग्राफ अराजक, आड़ा-तिरछा रुग्ण एवं विक्षुब्ध होता है। व्यक्ति के विचारों के साथ-साथ उसके आस-पास निर्मित आभामण्डल, इलेक्ट्रोडायने-

मिक फील्ड के कारण वातावरण भी आवेशित होता है। शारीरिक व मानसिक रुग्णता में अस्थिर मानसिक चैतन्यता के कारण विद्युत वर्तुल परिवर्तित होता रहा है। गहन ध्यान की स्थिति में विद्युत वर्तुल अपरिवर्तनीय एवं स्वास्थ्यदायक होता है।

ई. ई. जी. मशीन द्वारा देखा गया है कि ध्यान की स्थिति में श्रद्धा व प्रेम से भरे हुए मन:स्थिति में तथा गहन निद्रा की स्थिति में मस्तिष्क एक सा वेव्स अल्फा वेव्स पैदा करता है।

जब भी आप क्रोध, कामवासना एवं अन्य दुःश्चविचारों से भरते हैं तो आपने ध्यान दिया होगा कि उस समय आप पर स्वयं खुद का अधिकार नहीं होता बल्कि दूसरे के आधीन हो जाते हैं। इन वृत्तियों से बचने के प्रयास में ऐसा लगता है जैसे हम स्वयं से लड़ रहे हैं, वृत्तियां शक्तिशाली हो जाती हैं। जब हम प्रेम, मैत्री, करुणा आदि उदात्त गुणों से भरते हैं उस समय भी ऐसा लगता है कि जैसे हमें कोई मस्ती घेर रही है, अणु-परमाणु में परमात्मा का अनुग्रह उतर रहा है। वास्तव में जिस विचार में हम जीते हैं ब्रह्माण्ड में अदृश्य उसी प्रकार के अनन्त-अनन्त विचार के अणु हमारी ओर आकर्षित होने लगते हैं और हमें चारों ओर से घेर लेते हैं। यह हमारी स्वतंत्रता है कि हम चाहें तो इतना आत्मनिष्ठ या आत्मवान हो जायें कि दुष्प्रवृत्तियां आंख भी न उठा सके और चाहें तो दुष्प्रवृत्तियों के गर्त में गिरते चले जायें। यह हमारा चुनाव है। एक रूसी विचारक व वैज्ञानिक डा० सिरोव का कहना है आप प्रतिक्षण पड़ोस एवं आस-पास के विचारों से प्रभावित किये जा रहे है, जिसका आपको पता भी नहीं चलता है। उन्होंने ऐसे यंत्र बनाये है जिससे जांचा जा सकता है। अनायास क्रोध, चोरी, व्यभिचार, हिंसा आदि के जो भाव आपके अंदर उठते हैं उसमें हो सकता है कि वे आपके विचार न हों और आप किसी और के विचार द्वारा प्रभावित हो रहे हों, दूसरे की धारणा आपको प्रभावित कर रही हो। आपके अन्दर चोरी, हत्या, व्यभिचार आदि का किया गया

दुश्चविचार कोई और पकड़ कर उसे क्रियान्वित कर सकता है। इसलिए सदा ध्यान रखना चाहिए सदैव हम मंगल कल्याण व मैत्री की ही कामना करते रहें। सोवियत राष्ट्र के नामोव, मानेन आदि अनेक वैज्ञानिक इस क्षेत्र में कार्य किए हैं तथा कर रहें हैं।

चेक विश्वविद्यालय, प्राग के डा0 रावर्ट पावलिटा ने अनेक संवेदन-शील यंत्र बनाये हैं जिसके द्वारा आपके विचारों को संग्रहित किया जा सकता है। प्रेमपूर्ण मंगल मैत्री कामना से भरा व्यक्ति आंख गड़ाकर उस यंत्र पर पाँच मिनट तक देखे तो वह यंत्र प्रेम पूर्ण प्राण ऊर्जा को संग्रहित कर लेगा। और उस ऊर्जा को दूसरे अशांत मनुष्य के लिए उपयोग किया जा सकता है। विचार सम्प्रेषण के अन्य हजारों प्रयोग विदेशों में चल रहें हैं। अमेरिकी डा0 ग्रीन ने फीड वैक यंत्र बनाया है, जिसके द्वारा विचारों को जाना जा सकता है। उन्नत ध्यानस्थ योगियों के विचार तरंगों को बायो फीड वैक प्रक्रिया द्वारा अशांत व्यक्ति के अन्दर प्रविष्ट कराकर स्वस्थ करने का कार्य भी हो रहा है।

उपर्युक्त प्रयोगों का मात्र इतना निष्कर्ष है कि हम जीवन के प्रत्येक तल पर मंगल व कल्याणकारी विचारों से भरे रहें। ऐसे विचार हों जो जीवन को रूपान्तरित करे। आज असम्यक विचार व्यर्थ की चिन्ताएं निराधार वासनाएं, कामनाएं एवं अश्लील साहित्य के अध्ययन ने मानव जीवन को विकट बना दिया है सम्यक विचार हेतु आवश्यक है आत्म दर्शन यानि आत्म साक्षात्कार द्वारा आत्म परिष्कार या चेतना का रुपान्तरण। आत्म परिष्कार हेतु एक प्रयोग करें। प्रतिदिन सोने के पूर्व उस दिन को पुनः जीने का प्रयोग। प्रातः काल उठने के समय से रात्रि कालीन सोने के समय तक अपने दैनिक जीवन का निरीक्षण परीक्षण एवं दर्शन करें। प्रातः कैसे उठे ? उठकर क्या किया ? शौच क्रिया के समय मन स्थिति क्या थी ? कैसे दांत साफ किया ? कैसे स्नान किया ? किस प्रकार कपड़े पहने ? कैसे जूते पहने ? कैसे भोजन किया ? कार्यालय किस प्रकार गये ?

कार्यालय में लोगों से किस प्रकार मिले ? कार्यालय का कार्य किस प्रकार निबटाया ? आदि नित्य जीवन कर्म से संबंन्धित कार्यों को स्मरण करें। किस कर्म के समय किस प्रकार की मनोदशा थी, क्या स्थिति थी। मनः स्थिति का दर्शन करें। निरीक्षण करने से पता लगेगा कि हमारी मनः स्थिति विक्षिप्तों एवं पागलों जैसी है। आत्म दर्शन में प्रातःकाल कार्यालय जा रहे हैं एक हाथ नास्ते पर है दूसरा हाथ आफिस की फाइल पर है, एक हाथ से चाय पी रहे हैं, दूसरा हाथ जूते को पहना रहा है। ऐसी बात नहीं है कि समय का अभाव है, सोये रहते हैं तो आलस्य व प्रमादवश घंटों सोये रहते हैं बातों या गप्पों में घंटों बीत जाते हैं। आज प्रायः लोग समय के अभाव की शिकायत करते हैं, फिर समय का अभाव है तो इतनें सिनेमा थियेटर, टी. वी. क्रिकेट कार्यक्रम कैसे चल रहे हैं, उसके लिए समय कहां से आ रहा है, हर सिनेमा थियेटर हाउस फुल हैं। कार्य के लिए समय नहीं है। आफिस जाने के समय प्रत्येक काम जल्दी जल्दी निपटाने की कोशिश रहती है जिससे कोई भी कार्य व्यवस्थित नहीं हो पाता है। लन्च या डिनर जब ले रहे हैं तो आफिस की फाइल खुली हुई है या व्यवसाय की गुत्थियां सुलझायी जा रही है। या अखबार, रेडियो, टेलिविजन आदि देख रहे हैं। क्या खा रहे हैं ? कितना खा रहे हैं ? कैसे खा रहे हैं ? न खाने का आनन्द है न खाने में रस है ? पेट को ऐसे भर रहे हैं जैसे तिजोरी भरी जा रही हो। जब आफिस में होते हैं तो भोजन की कल्पनाओं में जी रहे हैं और खाने पर बैठे हैं तो आफिस की याद आती है। मन हमेशा द्वन्द्व वासनाओं में दौड़ रहा है। शक्ति का अपव्यय हुआ जा रहा है। इस असम्यक मानसिक स्थिति से जीवनी शक्ति प्राण ऊर्जा का ह्रास होता है। मनः स्थिति को सम्यक करने का एक ही रास्ता है आत्म दर्शन। जैसे-जैसे आप आत्म दर्शन में गहरे उतरेंगे आपकी संवेदनशीलता बढ़ने लगेगी। आपको जीने का रस आने लगेगा, जीने का ढंग रूपान्तरित होने लगेगा। प्रत्येक कर्म व चीज के प्रति जागरुकता व होश आने लगेगी। इसी

को महावीर ने प्रतिक्रमण कहा है। प्रतिक्रमण यानि विती हुई घटना को पुन: जी लेते हैं तो उस घटना को पुन: जीने की आकांक्षा से मुक्ति मिलने लगती है। अतीत और भविष्य से छुटकारा होने लगता है, तथा वासना क्षीण होने लगती है। जब हम अतीत के कर्मों का दर्शन करना शुरु करेंगे तो जो भी गलत होगा वह सब छूटता जायेगा। पुन: गलत में उतर नहीं सकते। वासना कितनीं भी लुभावनी क्यों न हो दर्शन से मृतवत हो जायेगी। ठीक वैसे ही जैसे आग की लौ कितनी भी सुन्दर क्यों न दिखाई पड़े हम उसे पकड़ने नहीं जायेंगे। अबोध व अज्ञानता वश बच्चा भी आग को खिलौना जानकर खेलने जाता है, लेकिन एक बार जल जाने (पुन: जी लेने) के बाद कभी भी आग के पास नहीं फटकता। जिस दिन पुन: जीने Re-live से यानि प्रतिक्रमण के प्रयोग की गहनता में व्यक्ति उतरता है उसीं दिन से रात्रि में सपने आने बन्द हो जाते हैं, निद्रा गहरी हो जाती है, जब सपने बन्द हो जाते है तो दिन में विचार भी कम हो जाते हैं, सुबह का जागरण स्फूर्तिदायक होता है। जिसका मन पागलों की तरह दौड़ता है वह विक्षिप्त है अब हम अपने मालिक बन जाते हैं। इस प्रयोग से होश जागता है मूर्च्छा टूटती है, तो जिन जिन कर्मों चिन्तन व विचार से दु:ख पीड़ा पश्चाताप होता है वे कर्म स्वत: छुटते चले जाते हैं। वही कर्म व चिन्तन बच जाता है जो जीवन का स्वभाव है। विचार सम्यक तथा जीवन रूपान्तरित होने लगना है।

असम्यक विचार एवं चिन्तन (क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष) के समय हमारे शरीर की अंत:स्त्रावी ग्रन्थियां विषयुक्त हार्मोन रस छोड़ती है जिससे शरीर एवं मन रुग्ण होता है। दुश्चविचार की तरंग उठते ही शरीर में जहर घुलने लगता है सम्यक मंगलकारी विचार से शरीर की अंत:स्त्रावी ग्रन्थियां अमृत तुल्य हार्मोन रस छोड़ती है। कल्याणकारी विचार की तरंगें उठते ही शरीर में अमृत घुलने लगता है।

प्रकृति का सम्यक उन्मुक्त सेवन :— मानव जाति में बढ़ रहे विभिन्न प्रकार के रोगों का मुख्य कारण प्रकृति से दूर हटना है। मानव ही नहीं

जानवर भी जो प्रकृति से कट गये है वे भी आदमी के संपर्क में रुग्ण रहने लगे हैं। प्रकृति के संपर्क में रहने वाले जीव-जन्तु या आदि मानव कम ही बीमार पड़ते है यदि आधुनिक सभ्यता के सम्पर्क में आकर बीमार भी पड़ते हैं तो भीं वे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करते हैं। और जिन्होंने आधुनिक सभ्यता के चकाचौंध को स्वीकार कर लिया उनके लिए बीमारी नियति बन गयी है। डा० डी. पी. वर्किट, डा० एन. एस. बेंटर डा. ए. आर. पी. वाकर, डा क्रिश्चयन एवं उनके सहयोगी तथा अन्य आयुर्विज्ञानियो ने वर्षो तक अफ्रिकी आदिवासियो के जीवन अध्ययन से इस प्रकार के निष्कर्ष पर पहुंचे हैं। कृत्रिम कथित सभ्य-जीवन को स्वास्थ्य पूर्ण वनाने के लिए कभी कभी प्रकृति के उन्मुक्त गोद में विचरण करना ही चाहिए। समय हो तो प्रकृति की उन्मुक्त गोद में खेलिये, पहाड़ों, झरनों, नदियों, समुद्र में व जंगलों का तीर्थाटन कीजिए नहीं तो घर पर ही खुले वातावरण प्रकृति के उन्मुक्त सेवन हेतु कुछ निम्न प्रयोग कीजिए।

सम्यक धूप सेवन :--धूप सेवन या सूर्य स्नान सम्यक होना चाहिए। अधिक धूप सेवन से लू लग जाती है और कम धूप सेवन या बिल्कुल ही धूप सेवन न करने से विटामिन डी कैलशियम, फास्फोरस की चयापचय क्रिया अव्यवस्थित हो जाती है। फलत: ऑस्टियोमलेशिया, रिकेट्स, दंतक्षय, जोड़ो में सूजन व दर्द, टी. बी, खांसी, न्यूमोनिया तथा अन्य हड्डियों संवंधी तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी संवंधी बिमारियाँ होती है।

सम्यक धूप सेवन से त्वचा के नीचे उपस्थित इरगोस्टरॉल नामक तत्व कैलशियम की उपस्थिति में विटामिन डी का निर्माण करता है।

सम्यक धूप सेवन की विधियाँ :—

(1) निर्वस्त्र होकर या सिर्फ जांघिया पहन कर प्रातः कालीन धूप में बायें दायें, सीधे एवं पेट के बल लेट कर समस्त अंगों पर धूप की किरणें पड़ने दें।

(2) प्रातः कालीन धूप की किरणों में सर्वान्ग मालिश करें। यह मालिश बच्चों के लिए ग्रति ग्रावश्यक है।

(3) केले के पत्ते से सारे अंगों को ढ़क कर सूर्य स्नान लेना सर्वोतम धूप स्नान है। इस प्रक्रिया से केले के पत्ते से छनकर धूप का ग्रल्ट्रावायलेट रेज त्वचा के ग्रन्तः स्थित इरगोस्टरॉल तथा स्टरॉल नामक तत्व केलशियम की उपस्थिति में कैलसिफेरॉल यानि विटामिन डी का निर्माण करता हैं।

(4) सूर्य स्नान के समय हाथों से या खुरदरा तौलिया लेकर सर्वान्ग घर्षण करें

उपर्युक्त सभी विधियों में सिर पर गीला तौलिया ग्रवश्य रखें। स्वास्थ्य साधक धूप स्नान ग्रपनी क्षमता ग्रनुसार 15 से 45 मिनट तक ले सकते हैं। मौसम के ग्रनुसार समय को न्यूनाधिक्र किया जा सकता है।

वायू सेवन :--शुद्ध स्वच्छ वातावरण में गहरी श्वास-प्रश्वास की क्रिया लयात्मक गति से करनी चाहिए। लयवद्ध गति से मन में ग्राठ तक गिनते हुए श्वांस लें, 16 तक रोके तथा 16 तक गिनते हुए श्वास निकालें। धीरे-धीरे श्वास निकालते हुए पेट पिचकायें तथा श्वास लेते हुए पेट फूलायें। जव भी दिन में याद ग्रा जाए उस समय करे। श्वास-प्रश्वास क्रिया के दौरान शरीर तथा मस्तिष्क शिथिल व शान्त होना चाहिए। इस प्रक्रिया से शरीर के समस्त अंगों को प्रचुर मात्रा में पोषण व शक्ति मिलती है। सामान्य स्थिति में भी जितने देर में लयबद्ध गति से श्वास ले उसके दुगने समय में श्वास छोड़े। इस प्रक्रिया से रक्त द्वारा ग्राक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता 4.5% से वढ़कर तीनगुनी ग्रर्थात 13.5% से ग्रधिक हो जाती है तथा इसी ग्रनुपात में शरीर से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन भी बढ़ जाता है। कुछ दिनों के प्रयोग से श्वास-प्रश्वास की यह क्रिया स्वाभाविक बन जाती है। शुद्ध वायु सेवन हेतु ग्रनेक प्राणायाम की विधियां भी है जो प्राणायाम विशेषज्ञ के निर्देशन में करना चाहिए।

शुद्ध जल सेवन :-आज अधिकांशत: बिमारियों का विशेषकर पेट संबंधित रोगों का मुख्य कारण अशुद्ध जल सेवन है । फिर भी जहां तक हो सके जल को फिल्टर, कपड़ा आदि से अच्छी तरह छानकर या उबालकर पीना चाहिए । प्रतिदिन कम से कम ढ़ाई लीटर पानी का प्रयोग करना चाहिए । इसकी मात्रा ऋतु अनुसार घट-बढ़ सकती है ।

जल के आन्तरिक प्रयोग के अतिरिक्त बीमार पड़ने पर जल का बाह्य प्रयोग चिकित्सा के रूप में करके स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहिए । मिट्टी चिकित्सा के साथ जल चिकित्सा के विविध प्रयोग त्वरित स्वास्थ्य प्रदान करता है । विशेष जानकारी हेतु लेखक की "जल चिकित्सा" पुस्तक पढ़ें ।

सम्यक आकाश सेवन :--आकाश अर्थात शून्य, खुली जगह । जिस कमरे या जिस जगह रहते हो वहां भी व्यर्थ के कचरों से जगह को न भरें । सजाने तया कृत्रिम दिखावे के नाम पर कमरे में अनेक कीमती व्यर्थ के अनावश्यक कचरे से भर लेते हैं । भरा हुआ स्थान सुक्ष्म मनोवैज्ञानिक स्तर पर एक मानसिक तनाव पैदा करता है वहीं खुली जगह शान्ति प्रदान करती है ।अत: आकाश तत्व सेवन हेतु जहां तक संभव हो सके, खुले स्वच्छ जगह एवं वातावरण में रहना एवं सोना चाहिए। उपवास भी शरीर एवं मन के तल पर आकाश तत्व सेवन का एक विशिष्ट माध्यम है, इसलिए सप्ताह में एक दिन रसाहार फलाहार अथवा नींबू + पानी + शहद लेना चाहिए ।

पृथ्वी का सीधा सम्पर्क :--सुरम्य स्वच्छ स्थल पर शान्त भाव से नंगे पैर टहलने से पृथ्वी का सीधा सम्पर्क होता है । पृथ्वी के सीधे सम्पर्क की अनेक प्रविधियां है जिसे "मिट्टी चिकित्सा : वैज्ञानिक प्रयोग' पुस्तक में दर्शाया गया है ।

द्वितीय अध्याय

स्वास्थ्य का विज्ञान: प्राकृतिक चिकित्सा

एक थे बुद्धु काका। उनकी चाबी खो गयी थी। वे खुली लम्बी सड़क पर अपनी चाबी खोज रहे थे। तभी इनके एक मित्र आये। अपने मित्र को परेशान चिन्तित कुछ खोजते देख पूछ बैठे–क्या खोज रहे हैं बुद्धु काका ? काका बोले मेरी चाबी गिर गई है, वही खोज रहा हूँ। मित्र भी इनका सहयोग करने लगे। शाम का धूंधलका बढ़ता जा रहा था। बहुत देर हो गई चाबी खोजते हुए, चाबी न मिली। मित्र ने पूछा गोधूली बेला से हम खोज रहे हैं, और अब रात का अंधेरा भी बढ़ता जा रहा है, चाबी कहां गिरा दी। बुद्धु काका ने कहा–यह तो पूछो ही मत चाबी कहां गुमी, पूछ कर और परेशान होओगे। और पूछते हो तो बता भी देता हूँ, चाबी तो गिर गयी घर के अन्दर। मित्र ने कहा–बुद्धु काका, आप बुद्धु ही रह गये फिर आप यहां सड़क पर क्या खोज रहे हैं। बुद्धु काका ने कहा–यह तो मैं भी जानता हूँ लेकिन यहां सड़क पर थोड़ा प्रकाश है। अंधेरे में कैसे खोजे ? बंधु।

जरा आप भी विचार करें क्या आप अपना स्वास्थ्य भी इसी प्रकार सड़क पर, चौराहों पर तो नहीं खोज रहे हैं। क्योंकि भीतर तो अंधेरा, कूड़ा कर्कट भर रखा है और बाहर से स्वास्थ्य लाने की कोशिश कर रहे हैं।

जरा सोचिये, विचारिये अन्त:स्थल के गहरे तल पर जाकर अवलोकन कीजिए तो आपको जानकर सुखद आश्चर्य होगा कि स्वास्थ्य आपका परम स्वभाव है स्वास्थ्य कभी खोया नहीं है, और जो खो जाय वह स्वास्थ्य नहीं होगा। स्वास्थ्य जीवन का जन्मजात स्वभाव है, सौरभ है। यह जीवन की आन्तरिक अवस्था है। लेकिन हम बाहर से स्वास्थ्य लाने का प्रयत्न

करते है, औषधियां खा खा कर। विभिन्न कथित चिकित्सा विशेषज्ञों के भ्रामक विज्ञापन के भ्रम जाल में फंसकर। स्वास्थ्य को न जानने के कारण ही आज विश्व में तेजी सें विभिन्न चिकित्सकों एवं अस्पतालों की फौज खड़ी की जा रही है। आज जिस द्रुत गति से चिकित्सक एवं अस्पताल निर्मित हों रहें है उससे तीव्र गति से रोगों एवं रोगों से मरने वालों कीं संख्या बढ़ती जा रही है। आज विकसित एवं विकासशील देशों में हृदय रोग रक्तचाप, मधुमेह, दमा, कैंसर, गठिया एवं अन्य जीर्ण एवं घातक रोग विकराल रूप से चुनौती बन गये हैं। फिर भी हम कैसे बेहोश एवं मूर्च्छित है कि हम इन्हीं चिकित्सा एवं चिकित्सा विशेषज्ञों के जाल में फंस कर रह जाते हैं। और इस जाल में फंसाने में हमारी सरकारें भी सहयोग करती हैं। आप प्रतिदिन का अखबार या साप्ताहिक मासिक पत्र देखें सब जगह इस प्रकार के स्वास्थ्य पर हमला करने वाले विज्ञापन अवश्य आपको पढ़ने को मिलेगा। लाइसेंस धारी जीवन घातक चिकित्सा विशेषज्ञों के अतिरिक्त अनेक प्रकार के तथाकथित चिकित्सा विशेषज्ञों विभिन्न बिमारियों को दूर करने वाली औषधियां पौष्टिक खाद्य पदार्थ का विज्ञापन आज आम आदमी का कितना शोषण कर रहे हैं, यह विचारणीय प्रश्न है। कुछ तथाकथित सैक्स स्पेशलिस्ट एवं अन्य नीम हकीम विशेषज्ञ किस कदर समाज को खोखला किये जा रहे हैं, इसका प्रत्यक्ष प्रमाण आये दिन देखने को मिल रहा है। औषधि चिकित्सा जगत मानवता पर आधारित न होकर दलाली (ऐजेंट) एवं कमीशन पर आधारित हो गया है। जिसका पर्दाफाश अनेक प्रमुख साप्ताहिक, मासिक पत्रिकाओं के अतिरिक्त विश्व-चर्चित पुस्तकों में समय समय पर किया गया है। उन पत्रिकाओं एवं पुस्तकों में इलुस्ट्रेटेड वीकली, लिमिट्स टू मेडिसिन, हजार्डस ऑफ मेडिकेशन इत्यादि है। जिनकी चर्चा हमें यहां नहीं करनीं है।

कुछ नीम हकीम विशेषज्ञ देश के प्रमुख शहरों में अपने कुछ एजेन्टों द्वारा धुआंधार प्रचार करवाते हैं एवं सस्ते साहित्य बांटते हैं। यह प्रचार

इतना लुभावना होता है कि आम आदमी इस प्रचार के भ्रम जाल में फंस कर आर्थिक, मानसिक एवं शारीरिक दृष्टि से अत्यधिक रुग्ण कमजोर तथा शोषित होता चला जाता है। आज के ही अखबार में भ्रामक विज्ञापन मोहक शब्द जाल पर गौर करें--शादी से पहले या शादी से बाद मिले ख्याति प्राप्त डाक्टर....से मिले। हमारे पास में पूर्वजों के 150 वर्ष पुराने खानदानी नुक्शे है जो यकीनन ताकत का खजाना है, यह नुक्शे निराश व कमजोर इन्सान के शरीर में भरपूर ताकत एवं नयी जवानी पैदा कर देते हैं। ऐसे अनेक विज्ञापन हर कहीं पढ़ने को मिलते हैं। सस्ती एवं पोली पत्रकारिता युक्त सस्ती फिल्मों एवं सत्य कथाओं वाली पत्रिकाएं ऐसी अनेक विज्ञापनों से भरी रहती है। आम आदमी का आर्थिक एवं स्वास्थ्य शोषण ये स्वास्थ्य के ठेकेदार बखूबी कर रहे हैं। स्वास्थ्य के प्रति अज्ञानता एवं लापरवाही के कारण हम शोषित भी हो रहे हैं। ये कथित चिकित्सा विशेषज्ञ भूख नहीं लगने पर भूख की दवा दे रहे हैं, खाना हजम नहीं होता है इसकी दवा बना रहे हैं, मजबूत एवं सफेद दांत जमा रहे हैं, सफेद एवं झरते बालों की जगह काले बाल उगा रहे हैं, सन्तान चाहने वालों को सन्तान पैदा कर रहे हैं वह भी लड़की नहीं लड़का, पुरुषों की नंपुसकता स्त्रियों का बांझपन दूर कर रहे हैं, काम में मन नहीं लगता उसके लिए औषधि दे रहे हैं, धातुपुष्ट कर रहे हैं, खोयी जवानी वापस लौटा रहे हैं, काले व्यक्ति को गोरे बना रहे हैं, असली जवानी बांट रहे हैं, शक्ति स्वास्थ्य एवं भरपूर यौवन प्रदान करने वाले ये तथाकथित नीम हकीम विशेषज्ञों का जाल इस कदर सारे देश में फैला हुआ है कि प्रशासन भी इनके सामने घुटने टेके हुए है। छोटे मोटे पेशाब सम्बन्धी रोगों तथा युवावस्था में होने वाले हार्मोनल परिवर्तन को ये लोग भीषण एवं जटिल असाध्य रोग बताकर युवा पीढ़ी का भयंकर शोषण कर रहे हैं। ताकत की दवाइयों एवं अन्य औषधियों के कुटिल व्यापार में संलग्न इन लोगों की चांदी ही चांदी हो रही है। तथाकथित गुप्त रोग चिकित्सा के नाम पर आम लोगों का

विशेषकर सर्वहारा एवं युवक वर्ग का पैसा पानी की तरह बह रहा है। ये चुपके-चुपके ऐसे चिकित्सा विशेषज्ञों से सम्पर्क करते हैं और मुंह मांगा पैसा देते हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि लोगों में स्वास्थ्य के प्रति चेतना जाग्रत की जाये। अफीम युक्त इन औषधियों से बाहर निकलना असंभव हो जाता है। इन क्षणिक उत्तेजना देने वाली औषधियों से रोग जटिल एवं विकराल होता चला जाता है।

"राष्ट्रीय स्वास्थ्य" किसी भी देश का महान वैभव होता है। अतः राष्ट्र को पतनोन्मुख करने वाले प्रत्येक विज्ञापनो पर प्रतिबन्ध लगाने हेतु त्वरित कदम उठाना चाहिए ताकि राष्ट्रीय चरित्र एवं स्वास्थ्य को उन्नत किया जा सके।

जिस प्रकार से औषधियों द्वारा स्वास्थ्य पाने के प्रयत्न किये जा रहें है उस प्रकार से स्वास्थ्य प्राप्ति असंभव ही नहीं है बल्कि अत्यन्त दुर्लभ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे अनेक संगठन भी बन जाये तो भी स्वास्थ्य की उपलब्धि नहीं हो सकती है।

औषधि एवं टीका पर आधारित स्वास्थ्य पाने की योजना बालू की दीवार बनाने जैसी है। औषधियों से स्वास्थ्य किसी भी कीमत पर प्राप्त नहीं किया जा सकता है स्वास्थ्य को समझने के लिए और गहरे तल पर जाये। स्वस्थ होना आत्यंतिक स्वभाव है।

स्वास्थ्य की कोई व्याख्या नहीं है, कोई परिभाषा नहीं है। चिकित्सक बीमारी की व्याख्या कर सकता है, लेकिन स्वास्थ्य की नहीं, स्वास्थ्य अव्याख्य है। कोई भी चिकित्सक या कोई भी चिकित्सा पद्धति स्वास्थ्य नहीं दे सकती है। चिकित्सा से सिर्फ अवरोध दूर होता है, अवरोध दूर होते ही स्वास्थ्य स्वयं प्राप्त हो जाता है। अवरोध दूर करने में मात्र प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति ही सक्षम है स्वास्थ्य हमारा स्वयं का हिस्सा है, स्वास्थ्य लेकर ही हम अवतरित हुए हैं, यह जन्म सिद्ध ही नहीं स्वरूप सिद्ध अधिकार है। जब कोई अवरोध नहीं रह जाता तो स्वास्थ्य अपने आप

आता है, उतरता है। एक उदाहरण से समझें :— एक माली ने अनेक फूल के बीज बोये। कुछ बीज पत्थरों के नीचे दबकर रह गये। इन बीजों में एक असीम संभावना थी, वृक्ष बनने की, पुष्पित होकर अपनी सुवास से सृष्टि को भर देने की, यह संभावना वे स्वयं लेकर पैदा हुए थे। वह मिट गयी। उस संभावना को उद्‌घटित करने में माली सहयोगी हो सकता था उन्हें पानी खाद दे सकता था, झाड- झंखाड, कंकड़ पत्थर आदि अवरोध दूर कर सकता था। फिर बीज अपने आप प्रस्फुटित होता, वृक्ष बनता, फल–फूल आते, सौन्दर्य एवं सौरभ से सारी सृष्टि महक उठती, झूम उठती। बीज में इतनी प्रवल संभावना छिपी थी। माली बीज से वृक्ष नहीं निकाल सकता है, फल-फूल नहीं लगा सकता है, सौरभ सौन्दर्य नहीं भर सकता है, लेकिन वह वृक्ष को खिलने में बाधा डाल सकता है, अवरोध उत्पन्न कर सकता है। उसी प्रकार हम अपने स्वास्थ्य के साथ कर सकते हैं। यह हमारी इच्छा है, सामर्थ्य है, शक्ति है, कि स्वास्थ्य को खिलने में या स्वस्थ होने में अवरोध पैदा कर दें। गलत आहार, विहार एवं चिन्तन करके रुग्ण एवं विक्षिप्त हो जायें। यह हमारे हाथ में है, हम कर सकते हैं और कर रहे हैं। स्वास्थ्य उपलब्धि में बस हमें इतना ही करना है कि जो-जो हम गलत कर रहे हैं उसे हम छोड दें, गलत छोड़ते ही जो होगा वह सही होगा वह स्वास्थ्य होगा। स्वस्थ होना प्रकृति प्रदत्त है. सहज एवं स्वाभाविक है। बीमार होना हमारी चेष्टा है, प्रयत्न है, कोशिश है, इच्छा है। निष्प्रयत्न एवं बिना प्रयास जो उपलब्ध है वही है स्वास्थ्य। प्राकृतिक चिकित्सा की निरापद प्रविधियां (सम्यक संतुलित आहार, जल, मिट्टी, उपवास, वायु, आदि चिकित्सा) स्वास्थ्य संभावना को खिलने का मौका देती है, अवरोध (विजातीय विषाक्त पदार्थ) को दूर कर स्वास्थ्य उद्‌घाटन में सहयोग करती है।

जिस दिन हम जान लेते हैं, राजी हो जाते हैं, स्वीकार कर लेते हैं कि स्वास्थ्य हमारा स्वभाव है यह मेरे भीतर है, अतः इसमें गहरे उतरें

डूबकी लगाकर देखूं तलहटी तक खोजूं – और जैसे ही हम भीतर की अन्तर्यात्रा पर निकलते हैं तो पता चलता है कि कैसा मेरा बावलापन था, मैं जिस स्वास्थ्य को बाहर खोजता था वह मेरे अन्दर है, वह खजाना मेरे अन्दर छिपा है। वह स्वास्थ्य का अजस्त्र स्त्रोत मेरे अन्दर पड़ा है।

बीमारी को भी थोड़ा समझे। बीमारी न तो कोई विपदा है न न कोई दैविक प्रकोप, बल्कि हमारे गलत आहार विहार का परिणाम है। बीमारी स्वास्थ्य उद्‌घाटन की प्रसव पीड़ा है। दिव्य जीवनी शक्ति के संवर्द्धन से शरीर में एकत्रित विजातीय विशाक्त पदार्थ जब तेजी से बाहर निकलते हैं तो वह बीमारी के रुप में सामने आती है। सृजन कीं प्रसव पीड़ा के पश्चात की असीम तृप्ति सृजक को असीम आनन्द से प्लावित कर देती है। ठीक उसी प्रकार धैर्य के साथ रोग निष्कासन में प्राकृतिक चिकित्सा का सहारा लेकर स्वास्थ्य प्राप्ति में उतनी ही आनन्द की अनुभूति होती है।

प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत के अनुसार हम जानते हैं कि सभी रोगों का कारण एक है, वह है शरीर के विभिन्न सस्थानों में विजातीय विषाक्त पदार्थ एवं मन में विजातीय विषाक्त चिन्तन (क्रोध, काम, इर्ष्या, द्वेष आदि की प्रबलता से) का इकठ्ठा होते जाना। हमारे शरीर के अन्दर अनवरत सृजन संहार एवं निष्कासन की क्रिया चलती रहती है, जिसका वैज्ञानिक भाषा में एनाबॉलिज्म, केटाबॉलिज्म तथा एक्सक्रिशन कहते हैं। सृजन, संहार एवं निष्कासन की क्रिया हमारे भोजन लेने, उसके पाचन एवं उसके सात्मीकरण पर निर्भर करता है, इन्हे क्रमश: इनजेशन, डायजेशन तथा एसीमिलेशन क्रिया कहते हैं। इन सभी सम्मिलित प्रक्रियाओं को चयापचय (मेटाबॉलिज्म) क्रिया कहते हैं। जब शरीर की चयापचय क्रिया व्यवस्थित होती है तो हम स्वस्थ रहते हैं। जब चयापचय क्रिया अव्यवस्थित एवं अराजक होने लगती है, तो हम विभिन्न बिमारियों के चंगुल में फंसते चले जाते हैं। असम्यक आहार, विहार एवं चिन्तन के कारण चयापचय क्रिया अव्यवस्थित होती

है, फलत: शरीर में विषाक्त विजातीय पदार्थ का संचयन प्रबलता से बढ़ जाता है। रक्त तथा लिम्फ घटकों में विषम परिवर्तन होने से परिवहन प्रक्रिया अव्यवस्थित होने लगती है, तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता दिव्य जीवनी शक्ति का प्रबलता से ह्रास होने लगता है और अचेतन मानस में दमित इच्छाओं एवं वासनाओं का संचयन बढ़ जाता है परिणाम स्वरूप तेजी से शरीर रोगाक्रान्त होता चला जाता है। इस प्रकार से हम अपने अन्दर कूड़ा-कर्कट कचरा भरकर स्वास्थ्य के संतुलन एवं समस्वरता को विखंडित कर देते हैं। फिर एक दौड़ प्रारम्भ हो जाती है स्वास्थ्य पाने के लिए। सम्यक आहार विहार एवं चिन्तन से अनभिज्ञ विभिन्न चिकित्सकों के निर्देशन में रोगी औषधियों का प्रयोग करते हुए आहार विहार के प्रति लापरवाह होता है। और यहीं से शुरु हो जाता है एक ऐसा स्वास्थ्य घातक सिलसिला जो रोगी को विभिन्न शारीरिक व मानसिक जीर्ण तीव्र रोगों के चंगुल में फंसाकर अन्त में बेमौत मार डालता है फिर भी आदमी अज्ञानता में भटकते हैं उसे पता ही नहीं है कि जिसके लिए वह भटक रहा है वह उसके पास है, जरा होश सम्भाले विवेक जाग्रत करे दृष्टि अन्दर की ओर ले जाये। जैसे कस्तूरी मृग के पास होती है लेकिन उसकी सुगन्धि जब आती हैं, तब वह बावला बनकर दूर-दूर तक भटकता है, खोजता हैं। उसे पता नहीं कि कस्तूरी उसके पास है। प्राकृतिक चिकित्सा यही तो आभास दिलाती है कि कस्तूरी तुम्हारे पास है। स्वास्थ्य तुम्हारा स्वभाव है कहां भटक रहे हो और कूड़ा कर्कट विष शरीर में भरे जा रहे हो। भले वे कूड़ा-कचरा अच्छे-2 मन लुभावन लेबलों से ढ़कें हों फिर भी वे तों कूड़ा-कचरा ही हैं, विष ही हैं। कूड़ा-कचरा हटाओ, स्वास्थ्य स्वत: उद्घाटित होगा। ठीक वैसे ही जैसे एक बहुत ही प्यासा व्यक्ति एक पत्थर पर बैठा है। दु:खी और अतृप्त,, कंठ सूखा जा रहा है, पानी के अभाव में। तभी कोई आकर कहता है अरे पागल ! तू तो पानी के अनन्त स्त्रोत पर ही बैठा है जरा पत्थर तो हटा। वह व्यक्ति पत्थर हटाता है। निर्मल जल की

शुद्ध सलील धारा फूट पड़ती है । पानी कहीं से लाना नहीं पड़ा, ठीक ऐसे ही स्वास्थ्य कहीं से लाना नहीं है, स्वास्थ्य हमारी नियति है, बाहर से आती है बीमारियां । स्वास्थ्य हमारे अन्दर है । बीमारी की परिभाषा होती है स्वास्थ्य की अनुभूति होती है ।

बाहर से कितना भी सजा ले संवार ले, लक्षण के आधार पर चिकित्सा करके लक्षणों से मुक्ति पा लें, लेकिन याद रखें मानव केवल विभिन्न अंगों का समूह मात्र नहीं है, विभिन्न लक्षणों के आधार पर अंगों को चिकित्सा करना स्वास्थ्य नहीं है । फिर समय पाकर ये लक्षण उभरेंगे फिर और—और गहन पीड़ा देंगे ।

स्वास्थ्य को अच्छी तरह समझें स्वास्थ्य हमारी आंतरिक घटना है हमारी सम्पदा है । शरीर का स्वास्थ्य तो प्रतिविम्ब है अन्त: के स्वास्थ्य का । एक भाव भंगिमा है अन्तः की प्रफुल्लता की, अन्त: की उत्सव की अन्त: के सुवास की । भीतर के तल पर 'स्व' में स्थित स्वस्थ हो गये तो उसका परिणाम शरीर पर स्वास्थ्य के रूप में घटित होगा । बाहर का परिणाम आवश्यक नहीं है कि भीतर केन्द्र में जाये, लेकिन केन्द्र पर जो भी घटेगा उसकी तरंगे परिधि पर आ हीं जायेगी, यह सही स्वास्थ्य का परम सूत्र है । कामना रूपी सपनों का संसार रोग है तथा जब चित्त कम्पित नहीं होता है,अपने केंद्र से च्यूत नहीं होता यानि स्वस्थिति आत्मस्थ है स्वास्थ्य । केन्द्र मूल है । इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा मूल को, आधार को पकड़ती है जो शाश्वत है अमृत है । भीतर छिपा है वह स्वास्थ्य निष्कलुष, निस्सीम, निर्गुंण, निराकार, चिरंतन ।

आइये प्रकृति के शरण में, ताकि पता चले उस अमृत का उस दिव्य जीवनी शक्ति का जो आपके स्वास्थ्य को उद्घाटित करती है तथा उसे शरीर रूपी परिधि पर लाती है । स्वास्थ्य का एक ही राज है शरीर एवं मनस्थित विजातीय विषाक्त पदार्थ का निष्कासन हो । इन विजातीय एवं विषाक्त पदार्थों के निष्कासन तथा उसे उदासीन करने में प्राकृतिक योग

चिकित्सा की विभिन्न प्रविधियां हीं सक्षम हैं। इस निष्कासन से दिव्य जीवनी शक्ति का सम्बर्द्धन होता है, दिव्य जीवनी शक्ति के सम्बर्द्धन से स्वास्थ्य उद्घाटित होगा। दिव्य जीवनी शक्ति के सम्वर्द्धन अर्थात आप अपने केन्द्र से जुड़ने यानि आत्मस्थ या स्वस्थ होने में सहायक है–

(1) ध्यान (2) सम्यक निद्रा व विश्राम (3) सम्यक आहार (4) सम्यक श्रम (5) सम्यक विचार व मन (6) प्रकृति का उन्मुक्त सेवन

(अ) सम्यक धूप सेवन (आ) सम्यक व शुद्ध वायु सेवन (इ) शुद्ध एवं सम्यक जल सेवन (ई) सम्यक आकाश सेवन (उ) पृथ्वी का स्वच्छन्द सीधा सम्पर्क।

उपर्युक्त सूत्रों पर कुछ दिनों के प्रयोग से कूड़ा-कर्कट का अवसान होकर परम स्वास्थ्य की उपलब्धि होती है। जीवन सम्यक हो जाता है। स्व में स्थित होने पर अर्थात जब स्वास्थ्य का उद्घाटन होता है उस स्थिति में स्वास्थ्य का जो परम स्वभाव है शांति समस्वरता आनन्द, मुदिता, सम्यकत्व, संतुलन, मैत्री, कल्याणभाव, मंगलभाव, संगीत, निष्कंपता, प्रेम आदि दिव्य पुष्प गुण खिल जाते हैं, जिसकी अनुभूति अहसास लहर मस्ती की तरह हमें घेर लेती है। जीवन एक परम आनन्द में नृत्य कर झूम उठता है।

स्वास्थ्य के जगत में प्राकृतिक चिकित्सा एक बहुत बड़ी क्रान्ति है, क्रान्ति ही नहीं महाक्रान्ति है। जीवन के विधायक एवं स्वस्थ रूपान्तरण का महाविज्ञान है, होश एवं जागरण के साथ जीवन जीने की एक कला है। स्वास्थ्य औषधि पर आधारित नहीं हैं, स्वास्थ्य प्राप्ति में शरीर मन एवं आत्मा स्वयं में ससम हैं जीवन के अस्तित्व का स्वभाव ही हैं स्वास्थ्य, यह प्राकृतिक चिकित्सा की महा उद्घोषणा हैं। इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य का महाविज्ञान हैं।

तृतीय अध्याय

निर्वाण का विज्ञान : प्राकृतिक चिकित्सा

जीवन के सर्वान्गीण विकास का विधायक विज्ञान :—शीर्षक थोड़ा चौकाने वाला है, लेकिन प्राकृतिक चिकित्सा की सूक्ष्मतम गहराई में उतरने पर शीर्षक की सार्थकता सिद्ध होती है। प्राकृतिक चिकित्सा के अन्वेषकों ने भी यह कल्पना नहीं की होगी। प्राकृतिक चिकित्सा निर्वाण का विज्ञान हो सकता है, लेकिन जैसे-जैसे चेतना विकसित होगी तथा विकसित चेतना का अवतरण होगा, यह सत्य अनुभव में आने लगेगा। भविष्य में अति-मानवीय चेतना के अवतरण (जो कि महर्षि अरविन्द एवं नित्से की परि-कल्पना रही है) में प्राकृतिक चिकित्सा अति महत्वपूर्ण भूमिका निभायेगी। समग्र स्वास्थ्य (Integrated health) का पर्यायवाची प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति ही होगी, क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा में ही मानव जीवन के सर्वा-न्गीण विकास का विधायक विज्ञान सन्निहित है।

निज के अस्तित्व का महाबोध :—भगवान बुद्ध को जब बुद्धत्व घटा शुद्ध-चैतन्य का उद्घाटन हुआ, उस समय एक बोध अनुभव में आया—सारा मिट गया, मात्र जो बचा है, वह शुद्ध सनातन कैवल्य, चिरंतन शाश्वत हमारा अस्तित्व है। उपनिषद के ऋषियों ने, सूफी, झेन, फकीरों ने, जैन तीर्थंकरों ने, ईसा, सूर, चैतन्य, कबीर, मीरा आदि भक्तों ने उसी सनातन चिरंतन, शाश्वत चैतन्य को स्वीकारा है। रास्ते अलग-अलग है मंजिल एक है। और वह मंजिल हैं "निज का अस्तित्व" जो इस विराट समष्टि में नृत्य कर रहा है, जो शुद्ध चैतन्य है, उसका महाबोध।

साक्षी का बोध निर्वाण :—'निर्वाण' अर्थात बुझ गया, लवलीन हो गया, शून्य हो गया। बून्द समुद्र में मिटकर महासमुद्र बन गयी, यही है

बून्द की सार्थकता। अपने क्षुद्र अहं—सीमा को तोड़-गलाकर असीम महा-अस्तित्व में लीन हो जाय। अपना स्पन्दन मिटकर समष्टि का स्पन्दन बन जाय, पूरे ब्रह्माण्ड में समाहित हो जाय, अस्मिता का विसर्जन हो जाय। यही है अद्वैत, जहां दो बचा ही नहीं, एक भी नहीं बचा। जहां भक्त भी मिट गया, भगवान भी मिट गया, ध्यान भी मिट गया, ध्यानी भी मिट गया। जो बचा वह केवल कैवल्य, साक्षी, बोध ही महाबोध है, महानिर्वाण है, जो बुद्धि विवेक एवं काया के तल पर नहीं बल्कि भाव, अनुभव एवं बोध के स्तर पर घटित होना चाहिए और घटित होता है और अनेकों को हुआ है।

कामनाओं से मुक्ति बिना बोध कहाँ ? :—बरसों बीत गये प्रार्थना एवं ध्यान करते हुए ऐसा लगता है कि कुछ घटा नहीं, कुछ हुआ नहीं, कोई रुपान्तरण नहीं कारण हमारे जीवन में प्रार्थना, ध्यान एवं पूजा निरा-धार वासनाओं एवं कामनाओं की पूर्ति का माध्यम बनकर कर्मकाण्ड की तरह प्रतिष्ठित हो गया है।

दैनिक पूजा ध्यान, प्रार्थना भी ऐसे हम करते हैं जैसे कि वह सिर पर बोझ हो, या मजबूरीवश कर रहे हैं। अहोभावना नहीं, कैसे घटे, कैसे रुपान्तरित हो जीवन, कैसे झलक मिले। जब तक संसार में रस है, परमात्मा में रस नहीं मिल सकता। संसार का अर्थ पत्नि, पति बाल-बच्चे परिवार एवं भौतिक पदार्थ नहीं हैं, बल्कि संसार का अर्थ है कामना वासना। जब तक मांग है, भीखमंगापन है, चाहे वह किसी प्रकार की दरिद्रता क्यों न हो (मांग का अर्थ ही है दरिद्रता) तब तक जगत है। जब माँग विसर्जित हो जाती है, तभी परम ऐश्वर्य ईश्वर (ईश्वर से ही ऐश्वर्य बना है) का अवतरण होता है। जहाँ मांग मिटी वहीं परम प्रभुता आती है, प्रभुत्व आता है, फिर प्रभु उतरता है। प्रभु से ही प्रभुता और प्रभुत्व बना है। प्रभुत्व परम स्वतंत्रता का ही नाम है, अब इन्द्रियों एवं वासनाओं की दासता मिट जाती है। इसे मोक्ष कहो या निर्वाण कहो। जब तक

ईश्वर का अनुभव नहीं तब तक सारी भौतिक सम्पदा रहते हुए भी अन्दर से भीखमंगे हैं, ऐश्वर्यवान नहीं। दरिद्र हैं। प्रभु की झलक के बिना प्रभुता कहाँ, भयंकर दासता है, गुलामी है, भले वह गुलामी की जंजीरे लोहे की न सही, चांदी और सोने से मढ़ी दिखती हो, लेकिन है वह परतन्त्रता ही, दासता ही। जब ईश्वर का अनुभव आना शुरु होता है तो सारी भौतिक सम्पदा से हीन होते हुए भी परम ऐश्वर्यशाली, समग्र साधन विहीन होकर भी परम प्रभुत्व सम्पन्न सम्राट बन जाते हैं। इसलिए स्वामी राम अपने को "बादशाह राम" कहा करते थे। "बादशाह राम" की मौज मस्ती की प्रतिस्पर्द्धा चक्रवती सम्राट भी क्या कर सकेगा ?

इधर मांग मिटी, उधर रूपान्तरण शुरु हो गया, झलक मिलने लगी। घर परिवार एवं समाज से मुक्त होकर हिमालय या जंगलवास से मुक्ति कहां ? मुक्ति है, ईश्वर है, मोक्ष है, कामना मुक्ति में। पत्नि, बच्चों एवं भौतिक जगत में रहकर भी यदि कामना मिट गयी तो जगत मिट गया, मिथ्या हो गया, सपना हो गया और आने लगा अनुभव में बोध, मोक्ष, निर्वाण। यही मानव जीवन की पूर्णता हैं, अन्यथा अपूर्ण है मानव जीवन।

परम स्वास्थ्य (निर्वाण) का आधार चेतना जागरण :—भाव, अनुभव एवं बोध के स्तर पर अस्मिता का विसर्जन, कामनाओं एवं वासनाओं से मुक्ति एवं महाबोध या मोक्ष का उद्घाटन निर्भर करता है— "चेतना के जागरण पर" अहंकार खोते ही मांग मिटने लगती है, तथा हृदय में प्रभु बरसने लगता है। वैसे परमात्मा या मोक्ष निरंतर बरस रहा है। गहन मूर्च्छा एवं बेहोशी के कारण इसकी अनुभूति नहीं होती है। चेतना के जगते ही अनुभूति आनी शुरु हो जाती है। जैसे निरभ्र नील अम्बर के नीचे एक मूच्छित एवं बेहोश व्यक्ति सोया हुआ है। सूरज की किरणें निरन्तर बरस रही हैं, रोएं-रोएं में रवि रश्मियां प्रविष्ट होकर जगाने का प्रयास कर रही हैं, लेकिन मूर्छा इतनी गहन है कि सूरज के अस्तित्व पर भी प्रश्न उठता है ? लेकिन जागते ही रवि-रश्मियों की अनु-

भूति आनी शुरु हो जाती है बस जागने भर का प्रयास करना है। जहां बेहोशी टूटी कि परमात्मा अनुभव होने लगता है। विराट एवं प्रगाढ़ चिन्मय का जलवा दिखने लगता है।

जीवन रूपान्तरण की महाउद्घोषणा :—प्राकृतिक चिकित्सा चेतना के जागरण का एक विशिष्ट विज्ञान एवं दर्शन है। प्राकृतिक चिकित्सा को गहनता से लेने पर सिद्ध होता है कि यह जीवन के प्रत्येक स्तर पर जागने का बोध देता है। हम कितना जागते हैं यह निर्भर करता है, हमारे बोध पर, हमारी अन्तश्चेतना पर।

शरीर के तल पर रुग्ण व्यक्ति जब प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आता है। सर्वप्रथम रोगी की गलत मान्यताओं को तोड़ा जाता है। वे गलत मान्यताएं अनेक प्रकार की होती है। ये शारीरिक, बौद्धिक मानसिक आत्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक नैतिक इत्यादि संबंधों से संबंधित रहती हैं। उनकी चर्चा फिर कभी करेंगे। यहाँ हम यह चर्चा करेंगे कि प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों, नियमों, प्रविधियों को कैसे बोध के साथ जीयें कि वह निर्वाण का निर्णायक पथ बन जाय, एक झरोखा खुल जाय। यह एक क्रान्तिकारी एवं समालोचना योग्य एक दिव्य सूत्र है, जो ध्यान के क्षणों में अनुभूत हुआ है। यह जीवन रूपान्तरण की एक महाउद्घोषणा है, विधायक जीवन की एक महाक्रान्ति है। इस पर अनेक सुहृद प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमियों एवं चिकित्सकों को आलोचना हो सकती है क्योंकि यह सूत्र बोध का सूत्र है, समझ का सूत्र नहीं, अतः इसे समझने के लिए बोध के तल पर जाना होगा, बुद्धि के तल पर इस सूत्र को नहीं समझा जा सकेगा। प्रयोग को गहनता से जीना होगा। सूत्र पूर्ण वैज्ञानिक है।

चेतना जागृति का विज्ञान प्राकृतिक चिकित्सा :—प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आते ही रोगी के आहार, विहार एवं चिन्तन में सम्यक परिवर्तन किया जाता है। इस सम्यक परिवर्तन से स्वास्थ्य साधक कभी-कभी

व्यक्तिगत परिवेश एवं आदतों के कारण झुंझलाता है। परन्तु समस्त चिकित्सा पद्धतियों से निराश हताश त्रस्त स्वास्थ्य साधक स्वास्थ्य पाने की उत्कट आकंक्षा के कारण चिकित्सक की दी हुई आरोग्यकारी सूचनाओं का पालन करता है, फलत: वह स्वास्थ्य को उपलब्ध होता है। एक शोध पूर्ण सर्वेक्षण के अनुसार पाया गया है कि रोगी जब स्वस्थ होकर प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र से घर लौटता है, तो उसके जीवन में कुछ दिनों तक केन्द्र के आश्रमीय जीवन की छाप रहती है, लेकिन कुछ दिनों के बाद पुन: वह आहार विहार एवं चिन्तन के प्रति मूर्च्छित होने लगता है। लापरवाह होकर असंतुलन करने लगता है, पुन: यह असंतुलन बीमारी का कारण बनती है फलत: पुन: वह चिकित्सा हेतु लौटता है। अब प्रश्न उठता है कि जीवन में इस प्रकार का असंतुलन आये ही नहीं, उसके लिए क्या किया जाय ? इसका एक मात्र उत्तर है कि जीवन के प्रत्येक कर्म को बोध के साथ जीया जाय, और बोध के साथ जीने का अभ्यास हम प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों से प्रारम्भ करें, क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में प्राय: जीवन से हताश रोगी ही आते हैं।

बुद्ध ने एक जगह कहा है–"धन्य है वे जो हताश हैं" क्योंकि हताश व्यक्ति जीवन को बोध के साथ लेगा। ऐसे व्यक्ति अपने जीवन के अनुभवों से गुजर कर ही हताश हुए हैं। और अनुभवों से गुजर कर हीं अनुभवों से तथा अव्यवस्थित जीवन-यापन से पार हुआ जा सकता है।

स्वास्थ्य का सूत्र भोग में जागरण पुन: न भोग न दमन सतत जागरण :– काम, क्रोध, लोभ, इर्ष्या, द्वेष, हिंसा आदि मन की कामनाएं एवं वासनाएं, शिक्षण एवं संस्कार से नहीं बल्कि अनुभवों से इनसे पार जाया जा सकता है। ये जीवन की बहुत बड़ी ऊर्जा है। बहुत महान शक्तियां है। लेकिन जब ये शक्तियां अधोगामी होती है तभी शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां होती हैं। यही शक्तियां जब ऊर्ध्वगामी होती है तब जीवन को परम ऐश्वर्य से भरने वाली दिव्य शक्तियां प्रेम, करुणा, मैत्री, अहिंसा, शांति, आनन्द,

समस्वरता, सम्यकत्व, संतुलन, संगीत, निष्कंपता का अवतरण होता है, फिर मनुष्य परमात्म भाव में एवं समग्र स्वास्थ्य में स्थित होता चला जाता है। जैसे एक उदाहरण से समझेंगे। मल, मूत्र, आदि जैविक अपशिष्ट खाद पदार्थ त्याज्य हैं। लेकिन यही मल मूत्रादि खाद, मिट्टी के संपर्क में आकर प्रस्फुटित बीज का पोषक आधार बन जाता है, फिर वृक्ष बनते हैं; फूल-फल आते हैं, सौन्दर्य एवं सौरभ से सारी सृष्टि महक उठती है। खाद वही है जो किसी कमरे में रख दिया जाता है तो वहां रहना ही मुश्किल हो जाता, अनेक प्रकार की किटाणु जन्य बीमारियां हो सकती थी, लेकिन वही खाद उचित संयोग पाकर सौन्दर्य एवं सौरभ में रूपान्तरित हो गया, फल में रूपान्तरित होकर तृप्ति दायक बन गया। यह अवशिष्ट खाद भी बहुत बड़ी ऊर्जा है, आज वैज्ञानिक इससे विद्युत, गैस आदि अन्य ऊर्जा में परिवर्तित कर चुके है जिससे अनेक घरेलू एवं व्यावसायिक कार्य चल रहे हैं। यह जैविक अवशिष्ठ पदार्थ की उर्ध्व यात्रा है। काम, क्रोध आदि मानवीय आधार भूत शक्तियों के विरोध में जाकर या इससे दुश्मन की तरह लड़कर इनसे मुक्त नहीं हुआ जा सकता। लड़ने से ये और बलवती होती चली जाती है, अतः इन्हे रुपान्तरित करने की कला आनी चाहिये। जैसे क्रोध को ही लें। हाल ही के एक अमेरिकन मेडिकल शोध रिपोर्ट के अनुसार क्रोध के बार-बार पुनरावृत्ति से हृदय रोग, रक्तचाप, आयुह्रास तथा विक्षिप्तता पैदा होती है। क्रोध को रुपान्तरण के लिए मानस के गहरे तल पर जायें। यदि एक ही बार में क्रोध को पूरे मन से कर लिया जाए; अर्थात् क्रोध के बाद पश्चाताप नहीं किया, क्षमा नहीं माँगी, क्रोध के जहर एवं जलन को पूर्णता के साथ भोगा एवं जाना, उसके विषाक्त प्रभाव को अनुभव किया, कैसा भयंकर जहर, कैसी तीव्र जलन जो रोम-2 में घुल रही है, फैल रही है। क्रोध में विषाक्त जहर के सिवा कुछ मिलता नहीं।

क्रोध, कैसी मूढ़ता है, कितनी अज्ञानता है मेरी कि दूसरे का कसूर एवं गलती का स्वयं दण्ड भोग रहें हैं।

कितनी अज्ञानता है कि हम दूसरे के कृत गुलाम हो गये, अपनी सारी मलकियत, चावी दूसरों को सौंप दी। कैसी परतन्त्रता है कि कोई रास्ते पर जा रहा है और त्रहीं से ऐसा बटन दबाया (गाली या अपशब्द कहा, या अपमान सूचक भाव-भंगिमा बनायी) कि इधर अस्मिता को चोट लगी और हम उबलने लगे। कैसी दासता है कि जब चाहे तभीं कोई गुलाम वना ले, उबलने के लिए बाध्य कर दे। इस प्रकार से प्रत्येक वासनाओं से गुजर कर तथा इन शक्तियों के अधोगामी पतन प्रभाव को बोध व अनुभव के साथ जीकर, इन शक्तियों को ऊर्ध्वगामी रूपांतरित किया जा सकता है। जब ये सारी शक्तियां अधोगामी होती हैं, वैसी स्थिति में मनुष्य पर एक विशिष्ट प्रकार की बेहोशी, मूर्छा, बावलापन छाने लगता है फलतः वह सम्यक निर्णय नहीं कर पाता, बेहोशी टूटती है तब पछताता है। वासनाओं के विरोध में जाकर या उससे लड़कर मुक्त नहीं हो सकते हैं। इन वासनाओं के उर्ध्वमुखी रूपान्तरण का एक सूत्र है–वासनाओं एवं कामनाओं का भोग, भोग में जागरण, जागरण से अनुभव, अनुभव के बाद सतत जागरण, पुनः न भोग न दमन सतत जागरण से वासनाएं, कामनाएं दिव्य शक्तियों में रूपान्तरित होने लगती है। सतत जागरण से पूर्ण जागरण की स्थिति आती है, और पूर्ण जागरण से ही परमात्मा प्रकट होता है, अर्थात परमात्मा अनुभूति में आने लगता है। सतत जागरण निर्वाण का द्वार है तथा पूर्णजागरण निर्वाण है। इसे संक्षिप्त में निम्न समीकरण से समझें :-

पतन←काम⇔प्रेम⇔परमात्म स्थिति अर्थात पूर्ण ब्रह्मचर्य यानि ब्रह्मा जैसा आचरण

पतन←क्रोध⇔करूणा⇔परमात्म स्थिति

पतन←लोभ⇔सहज मुक्ति (त्याग)⇔परमात्म स्थिति

पतन←—इर्ष्या⇔मैत्रीभाव⇔परमात्म स्थिति

पतन←—द्वेष⇔मंगल मैत्री भाव⇔परमात्म स्थिति

पतन←—हिंसा⇔अहिंसा⇔परमात्म स्थिति

पतन←—वेदना (सुख-दु:ख)⇔आनन्द⇔परमात्म स्थिति

पतन←—द्वन्द्व⇔सम्यकत्व⇔परमात्म स्थिति

पतन←—अस्मिता⇔समष्टि⇔परमात्म स्थिति

यहां⇔से तात्पर्य उत्क्रमणीय (Reversible) प्रक्रिया से है। तथा⇔ अधोमुखी चेतना और⇒उर्ध्वमुखी चेतना का संकेतक है।

सतत जागरण से जब चेतना रूपान्तरित होगी तो जब कभी कोई अपमान जनक स्थिति उत्पन्न करेगा वैसी स्थिति में क्रोध के बदले गाली देने वाले व्यक्ति पर करूणा उमड़ेगी, भाव होगा नासमझी मूढ़ता में गाली दी गई है, इसलिए यह व्यक्ति करूणा योग्य है, क्षमा योग्य है। यदि समाज व्यवस्था के कारण क्रोध करना भी पड़े तों अन्त: में होश होगा। अन्त: के तल पर होश के साथ किया गया क्रोध नाटक या खेल जैसा प्रतीत होता है। जैसे रामलीला में रंगमंच पर राम-रावण एक दूसरे के प्रतिद्वन्दी होते हैं, लेकिन पर्दे के पीछे मित्रवत व्यवहार करते हैं। अत: होश के साथ किये गये क्रोध में बाहर कठोरता होगी परन्तु हृदय प्रेम प्लावित होगा।

अबोधता, नाससझी एवं मूर्छा से चेतना के अधोमुखी होने के कारण एक ही दुष्प्रवृत्ति (क्रोध या अन्य) भिन्न-भिन्न दुष्प्रवृत्तियों में परिवर्तित होती चली जाती है। जैसे क्रोध का भाव मिटने पर भी ईर्ष्या, द्वेष आदि के भाव बने ही रहते हैं, फलत: शरीर में सतत विष का निष्कासन होता ही रहता है और वह स्वास्थ्य घातक है। यदि सतत जागरण से एक ही ऊर्जा (मान लीजिए काम) रुपान्तरित होनी शुरु हो जाती है तो सारी शक्तियां स्वत: रुपान्तरित होनी शुरु हो जाती है अर्थात कोई एक दिव्य शक्ति (मान लीजिए कि प्रेम–जिसमें कोई कामना मांग न हो) उपलब्ध हो गयी तो सारी दिव्य शक्तियां स्वत: उपलब्ध हो जाती हैं।

घनघोर मेघ आच्छादित अमावस्या की रात्रि में जैसे बिजली कौंध जाती है और सभी चीजे एक साथ उद्घाटित हो जाती हैं, उसी प्रकार पतन के आत्यंतिक स्थिति में कभी-कभी अनुभव की गहनता से पूर्ण जागरण के कारण चेतना छलांग लगाकर परमात्म स्थिति में स्थित हो सकती है।

अब आइये अनुभवों से कैसे अतीत हो उसका पूर्ण मनोयोग से अभ्यास करें, फिर अभ्यास से भी अतीत होना पड़ेगा, फिर अभ्यास से अतीत होते ही अपने निज स्वभाव की उपलब्धि होगी। निज स्वभाव ही है हमारा स्वास्थ्य, परमात्मा दिव्य चिन्मयता अथवा आत्मा जो भी नाम दें। यही हमारा स्वभावगत जन्म सिद्ध अधिकार है।

हम अपने रुग्ण भौतिक शरीर के स्वास्थ्य हेतु प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न भौतिक स्थूल प्रक्रियाएं अपनाते हैं जिनमें संतुलित जैविक आहार, जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा इत्यादि प्रक्रियायें हैं।

इन प्रक्रियाओं के प्रयोग के समय मानस के गहरे तल पर सुक्ष्म प्रयोग करने होंगे। इन प्रयोगों में डूबने के पूर्व थोड़ा और समझ लें। हमारे मुख्यतः तीन स्वरूप हैं। पहला शरीर है, जो स्थूल है, दिखता है, इसका पता है। दूसरा है मन। मन की झलक मिलती है नेत्र बन्द करने पर, ध्यान के समय कैसा चंचल, कितना चलायमान। तीसरा हमारा अस्तित्व है, स्वरूप है लेकिन बोध नहीं, पता ठिकाना नहीं। उसे हम भले आत्मा के नाम से जानें कुछ भी कहें, लेकिन इतना अवश्य है, कि इसे मात्र सुन ही रखा है, उसका हमें पता नहीं है। यह सुक्ष्मातीत है। शरीर है स्थूल, मन है सुक्ष्म तथा अस्तित्व है सुक्ष्मातीत। मन मध्य में है। स्थूल शरीर एवं सुक्ष्मातीत आत्मा मन द्वारा ही जुड़े हुए हैं। चलायमान कामनाओं से भरा मन शरीर से जुड़ा है, जब यही मन कामनाओं से मुक्त तथा शान्त होता है तो आत्मा की झलक देता है।

जल की तीन प्रावस्थाएं होती हैं जल (तरल) वाष्प (गैस) तथा बर्फ (ठोस)। समझने की दृष्टि से शरीर को बर्फ, मन को जल तथा अस्तित्व

आत्मा को वाष्प से संसूचित कर सकते हैं। स्थूल की सीमा है, आकार है, जल में सीमा टूट जाती है थोड़ा सुक्ष्म हो जाता है तथा वाष्प है सीमातीत। वाष्प अनन्त आकाश की ऊँचाई को छूकर असीम, अनन्त अदृश्य एवं सीमातीत हो जाता है। मन तरल है, इसलिए अपने स्वभाव के अनुसार किसी पात्र का आकार धारण कर लेता है यानि बदलता रहता है। शरीर जड़ है, मन थोड़ा थोड़ा चेतन है, मन के अतीत जो अस्तित्व हैं, जो परम चेतन है, वही आत्मा है। बर्फ को गर्म करने से जल, जल को गर्म करने से वाष्प तथा वाष्प ठण्डा होकर जल तथा जल ठण्डा होकर वर्फ बनता रहता है, ठीक उसी प्रकार अहंकार रहित तप द्वारा शरीर, मन निर्वाण (आत्मा) को उपलब्ध होता है तथा कर्म संस्कार या वासना के घनीभूत होने पर शरीर धारण करना पड़ता है, विस्तार में न जाकर निम्न सूत्रों से समझने का प्रयास करें।

	ताप		ताप	
वर्फ	⇔	जल	⇔	वाष्प
(H_2o)	⇔	(H_2o)	⇔	(H_2o)

	तप		तप	
शरीर (स्थूल)	⇔	मन(सुक्ष्म)	⇔	आत्मा (सुक्ष्मातीत)

शरीर एवं भौतिक संबन्ध से जो उपलब्धि होती है, जो रस पैदा होता है वह है क्षणभंगुर। भौतिक संवंधों से उपलब्ध रस से जब मन का संवंध होता है वह थोड़ा स्थायी होता है और इस रस में पूर्ण रुपेण डूब गये, अथवा कुछ बचा ही नहीं, अस्मिता भी खो गयी, अथवा इस रस के प्रति उदासीन (घृणा या त्याग का भाव नहीं) हो गये अथवा उपेक्षा का भाव गहन हो उठा अथवा वीतरागी या अनासक्त हो गये इन सभी घटनाओं में परम शाश्वत दिव्य चिन्मयता की झलक मिलती है। और हम निर्वाण की ओर गति करते हैं। जैसे हमने एक गुलाब का फूल देखा उसके प्रति आकर्षण भौतिक संबंध हुआ जो क्षणभंगुर है तथा शरीर के तल पर है।

इस भौतिक संबंध में मन जुड़ गया फलतः फूल के प्रति प्रेम की घटना घटित हुई यह संबंध थोड़ा स्थायी है और उस प्रेम और सौन्दर्य में ऐसे डूब गये कि अस्मिता भी न बची और ध्यान रखेंगे सौन्दर्य बोध में अस्मिता विसर्जित हो ही जाती है जो बचा वह सनातन अस्तित्व बचा, यह बोध ही आत्म बोध की झलक देता है जो निर्वाण का झरोखा खोलता है।

शरीर यात्रा का माध्यम है, मन द्वारा यात्रा होती है और मन का विसर्जन और आत्मा की उपलब्धि, मंजिल की उपलब्धि है, यहीं पर यात्रा की समाप्ति होती है, यानि हम मुक्त हो जाते हैं यह मुक्ति मानव जीवन का जन्मसिद्ध ही नही स्वरूप सिद्ध अधिकार है। अब गहरे प्रयोग के तल पर प्राकृतिक चिकित्सा प्रविधियो को सुक्ष्मता से समझेंगे कि ये किस प्रकार निर्वाण का द्वार खोलती हैं।

स्वास्थ्य साधक स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु ऊपचार कराता है और सही स्वास्थ्य का अर्थ है " स्व " में स्थित हो जाना। स्व "स्थिति" अनुभव है, इसे परिभाषित नही किया जा सकता है। कंपायमान चित्त की दशा मन सिर्फ सांसारिक क्रिया कलापों में आबद्ध रहता है अर्थात विचारों की तारतम्यता अव्यवस्थित एवं अराजक होती है। चौबीस घंटे हमारा चित्त नाना प्रकार के विचारों से कम्पित होता ही रहता है - यह है बिमारी की स्थिति, रुग्णावस्था या विक्षिप्तावस्था। इसका प्रभाव शरीर पर होता ही है। आत्मस्थ यानि चित्त कम्पित नहीं होता, अपने केन्द्र से च्यूत नहीं होता, डावांडोल नहीं होता, यही है स्वास्थ्य। संसार अर्थात रुग्णावस्था, निर्वाण (मोक्ष) अर्थात स्वास्थ्य। अर्थ का अनर्थ न कर बैठेंगे। संसार जो चारों तरफ फैला है, दीख रहा है वह नहीं, वल्कि आपकी कामना रूपी सपनों का संसार। जैसे की आप बैठे हैं, स्थित हैं और मन विक्षिप्त होकर दौड़ रहा है। बैठे-बैठे ही कल्पना जगत में खोकर वही क्रिया कर रहे हैं जो प्रत्यक्ष वास्तविक जगत में करते है। बैठे-बैठे ही चेहरे पर कभी ईर्ष्या का का भाव गहन हो उठता है, कभी क्रोध से ओठ फड़-फड़ाने लगते हैं, चेहरा

रक्ताभ हो उठता है तो कभी चेहरे पर मुस्कराहट खिल उठती है। बैठे-2 कर क्या रहे हैं ? कैसी विक्षिप्तता है ? आपने पढ़ी या सुनी होगी शेख-चिल्ली की कहानी। यह सिर्फ शेख चिल्ली की कहानी नहीं है बल्कि हम आप सबकी कहानी है। इसलिए संसार को ऋषियों ने स्वप्न कहा। सामने दिख रहा दिवाल या भौतिक जगत स्वप्न नहीं है, यह तो सत्य है, सत्य मात्र दो ही है पदार्थ और परमात्मा, परन्तु पदार्थ और परमात्मा के बीच जो मन या कामनाओं का खेल है वह है असत्य, वह है सपना। इन सपनों में उलझा मनुष्य कभी स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं कर सकता। स्वास्थ्य अर्थात 'स्व' स्थिति पूर्ण स्वतन्त्रता, इसे निर्वाण भी कहें या मोक्ष कहें यह मानव जीवन का निज स्वरुप सिद्ध अधिकार है। इस अधिकार की उपलब्धि में प्राकृतिक चिकित्सा संबंधी सुक्ष्म तल पर किया गया निम्न प्रयोग सहयोगी होता है।

प्रयोग सूत्र :–भूख, पोषण एवं आहार के तल पर प्रयोग :– शरीर के साथ हमारा तादात्म्य इतना गहरा है, इतनी गहन आशक्ति है कि शरीर के तल पर घटी हुई घटना से हम भयंकर रूप से विक्षुब्ध हो जाते हैं। इस आशक्ति को तोड़ने का यह प्रयोग है। बिना इस आशक्ति को तोड़ आपका आहार सम्यक नहीं हो सकता और न आप स्वस्थ हो सकते हैं। क्योंकि आप शरीर नहीं हैं, शरीर के अन्दर विराजमान, शुद्ध चैतन्य आत्मा का निवास स्थल है आपका शरीर। इसलिए यह दिव्य मन्दिर हे, यह घर है चेतना का। इसको साज-सम्हालकर रखना आवश्यक है। जैसा अतिथि वैसे उसके साज-सम्हाल की आवश्यकता होती है, कोई साधारण मेहमान नहीं बल्कि "चिन्मय चेतना" विशिष्ट दिव्य मेहमान है, इसलिए यथा योग्य गृह को तरोताजा, स्वच्छ एवं स्वस्थ रखना अति आवश्यक है, तभी वह दिव्य चिन्मय चेतना कुछ ज्यादा दिन ठहर सकेगी। लेकिन हम घर को सजाने-सम्हालने में मेहमान को विस्मृत कर बैठते हैं। मंदिर के देखभाल में देवता को ही भूल जाते हैं, फिर मंदिर की उपयोगिता क्या ? आहार

शरीर के पोषण एवं स्वास्थ्य हेतु आवश्यक है यानि शरीर की आवश्यकता है, जो भूख द्वारा प्रदर्शित होती है। भूख हमें सूचना देती है कि अब शरीर की साज-सम्हाल आवश्यक हो गया है। लेकिन भूख लगने पर हम शरीर के साथ इतना अशक्त हो जाते हैं कि चित प्रकम्पित होने लगता हैं यानि हम अपने केन्द्र से च्यूत हो जाते हैं। अकस्मात हमारे होठ फड़क उठते हैं—मुझे भूख लगी है, खाना दो, जैसे की घर की मरम्मत की आवश्यकता है और गृह स्वामी कह उठे कि—मेरी मरम्मत करो। फिर सामने खाना आ जाता है, और हम खाने बैठ जाते हैं। खाने के समय चित्त-जगत का निरीक्षण करे। खाना पड़ा है। थाली में हाथ जाता है तथा भोजन का ग्रास लेकर मुंह में डाल देता है, दांत चबाने लगता है, सारा यान्त्रिक हो रहा है, शरीर के तल पर खाने की यान्त्रिक घटना घट रही है तथा मन के तल पर आफिस, परिवार या व्यापार की गुत्थियां सुलझाई जा रही हैं एक हाथ से भोजन कर रहे दूसरे हाथ से जूते का फीता लगा रहे हैं, या अखबार, उपन्यास या आफिस की फाईल देख रहे हैं, अथवा टेलिविजन विडियो या रेडियो देख-सुन रहे हैं, न खाना खाया जा रहा है, न अन्य कार्य हो पा रहा है, कैसी पागलपन एवं विक्षिप्तता पूर्ण क्रिया हो रही है। कभी गौर किया है अपनी इस क्रिया पर, क्या खा रहे हैं? खाद्य या अखाद्य, कितना खा रहे हैं? कैसे खा रहे हैं? कितनी बेहोशी, कितनी मूर्च्छा है न खाने का आनन्द है, न खाने में रस है, पेट को ऐसे भर रहे हैं जैसे तिजोरी भरी जा रही है। भोजन का पाचन अनैच्छिक क्रिया द्वारा संचालित है और अनैच्छिक क्रिया पर मानस-व्यापार का नब्बे प्रतिशत अधिकार है। फलतः खाने के समय मन अव्यवस्थित एवं अराजक होने पर पाचन क्रिया भी अव्यवस्थित होती है।

आहार के तल पर शरीर से आशक्ति तोड़ने का प्रयोग:—आराम से शैथिल्य स्थिति में सुविधा अनुसार खाने हेतु बैठ जाये। भूख की अनुभूति हो रही है, आप महसूस कर रहे हैं, अब प्रयोग शुरु करें। एक प्रश्न "किसे

भूख लगी है ? आपको या आपके शरीर को ? अन्त: की गहराई में इस प्रश्न को लेकर उतरते जायें, अन्त: से उसका निष्कर्ष आने दे, उत्तर आने दें, उत्तर थोपना नहीं है। अमुभव के गहराई से उत्तर आयेगा। भूख के पहले जब तक सामने थाली न आ जाये इस प्रश्न को 5 मिनट तक अन्त: में गुजरने दें। कुछ दिनों के प्रयोग के पश्चात् निष्कर्ष आने शुरु हो जायेंगे। शरीर को आवश्यकता है इंधन की जो मन द्वारा सूचित कर रहा है, चेतना इन सब घटनाओं से निर्लिप्त है, वह सारी घटनाओं को जान रही है। साक्षी, होश, चेतना जागनी शुरु हो जायेगी, धीरे धीरे निर्वाण की ओर गति करेंगे।

प्रयोग–क्या खायें ? :—सामने थाली में अनेक प्रकार के खाद्य-व्यंजन पड़े हुए हैं, तले, भुने, उबले, सामिष, निरामिष आदि....आदि। शरीर को भूख लगी है, उसे कुछ भी दिया जायेगा ग्रहण कर लेगा, उसे कैसे भी, किसी प्रकार इंधन चाहिए। मन अपनी व्यवस्था के अनुसार, आदत के अनुसार शरीर को खाने के लिए प्रेरित करेगा, निरामिष या सामिष, चटपटे या उबले। विवेक अपने अन्त: प्रज्ञा के आधार पर, आहार का चुनाव करने के लिए कहेगा–कौनसा आहार स्वास्थ्यकर है, कौन रोग कारक है, विवेक, पेट भरा हुआ होने पर या तृप्त होने पर, खाना नहीं चाहेगा। मन स्वाद के वशीभूत होकर खाने के लिए ललचेगा। इसमें यदि मन विजयी हो गया तो खा लेगा, फलत: उसका दुष्परिणाम शरीर भुगतेगा, यदि विवेक विजयी रहा तो शरीर स्वस्थ रहेगा। यदि दोनों में कोई विजयी नहीं हुआ तो द्वन्द्व की स्थिति रहेगी, क्योंकि विवेक शरीर के साथ अनाचार का सदा प्रतिकार करेगा। ऐसी स्थिति में होश को जगाइये, अन्त: में जाइये और विवेक की बात मानिये फलत: आप शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से स्वस्थ एवं प्रसन्न रहेंगे।

विवेक अथवा चेतना को कैसे जगायें, इसका एक मात्र उत्तर है अनुभव से और अनुभव पैदा होगा होश से एवं खाद्य पदार्थों के गुणात्मक

विश्लेषण एवं अध्ययन से। **प्रयोग** :–किसी व्यक्ति को मिर्च खाने की आदत है। उसे मिर्ची से छुटकारा पाना है। वह मिर्ची खाते वक्त प्रयोग करें। वह मिर्ची खायी, तीखी लगी अब तीखापन का जो संताप है या दुःख है, उसे भोगिये, भागिये नहीं। रग-रग में रिसने दीजिए, फैलने दीजिए। मिर्ची के वाद तीखी लगे तो चीनी मत खाने लगिये और न पानी पीजिए, जलन को महसूस कीजिए बोध के साथ। दुःख का होश के साथ भोग जागरण पैदा करेगा, और यह जागरण सदा-सदा के लिए मिर्ची से मुक्ति दिला देगा। इसी प्रकार का प्रयोग प्रत्येक अखाद्य पदार्थ के साथ किया जा सकता है। कुछ अखाद्य पदार्थ क्षणांश स्वाद देता है फलतः स्वाद के मोह में मुर्छा के साथ उस खाद्य पदार्थ का प्रयोग करते हैं, फलतः वह खाद्य पदार्थ बिमारी का कारण बनती है, जब उस बिमारी की तकलीफ को बोध के साथ भोगा तो इन अखाद्य आहारों से सदा-सदा के लिए मुक्ति मिल जाती है, क्योंकि इन आहारों के व्यर्थता का बोध हो गया। आप लाख लोगों को मना करें लेकिन मुच्र्छा इतना गहन है कि वेमिर्ची या अन्य अखाद्य पदार्थ जैसे चाय, चीनी, कॉफी मिर्च, मसाले, कन्फेक्शनरी फूडस, शराब, सिगरेट, मांस मछली, तली भुनी चीजे खाने से मानेंगे नहीं, कुछ दिन उपचार चलेगा तो भले ही स्वस्थ होने के लालच में रोगी इन अखाद्य आहारों का त्याग कर दें, लेकिन पुनः घर पर जाने के पश्चात वह धीरे-धीरे संस्कारवश एवं परिवेश के कारण प्रारम्भ कर देता है, क्यों कि उसने छोड़ा भी वेहोशी एवं मुच्र्छा में और खा भी रहा है वेहोशी एवं मुच्र्छा में। यदि बोध एवं होश के साथ इन आदतों को छोड़े तो इन रोगोत्पादक आदतों से मुक्ति मिल जाती है। प्रायः लोगों की शिकायत रहती है कि कहीं जाने पर या कोई आता है तो खातिरदारी तो चाय, बिस्कुट आदि कचरा युक्त आहार से करनी पड़ती है। इससे कैसे मुक्ति मिले ? आप स्वयं जरा सोचिये ? क्या आप सचमुच में लाचारी के कारण खाते हैं या स्वाद के वशीभूत होकर खाते हैं। आप कहीं जाये और आपके सामने

जहर का प्याला रख दिया जाय तो क्या पी सकेंगे ? क्या आप खातीरदारी हेतु बिमार या शरीर को विषाक्त करना चाहेंगे। क्या आप मेहमानबाजी के नाम पर शरीर में कचरा युक्त विष तो नहीं डाल रहे हैं ? हो सकता है कि आप किसी रोग से पीड़ित हो, क्या यह रोग आप इन सब दुर्व्यसनों के कारण तो नहीं है। अखाद्य आहार खाना भी दुर्व्यसन है।

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में चिकित्सा के समय रोग उन्मूलक उभाड़ होते हैं, वैसी परिस्थिति में रोगी को इस प्रकार से विवेक जागरण का अभ्यास कराना चाहिए। किसी भीं दुर्व्यसन से सर्वदा-सर्वदा के लिए मुक्ति पाने का यही एक उपाय है, प्रयोग है—दुर्व्यसनों से उत्पन्न तात्कालीन एवं दीर्घकालीन संताप या दु:ख को बोध या होश के साथ भोगे और इस भोग से उत्पन्न विवेक को सदा जाग्रत रखें, मुर्च्छित न होने दें। एक बार अनुभव के तल पर उतर जाने के पश्चात मुर्च्छित होने का प्रश्न कम उठता है। यह बोध ही ध्यान एवं निर्वाण की ओर ले जाता है। प्रयोग :—कब खायें—जब भूख लगे तभी खाये। आदतवश या भोजन का समय हो गया, लेकिन भूख नहीं लगी हो तो नहीं खायें, भूख की प्रतिक्षा करें, खाने के पूर्व रुके, अन्त: के गहरे तल पर जायें ? देखें अनुभव करें—क्या शरीर भोजन की माँग कर रहा है अथवा नहीं क्रोध, इर्ष्या, द्वेष आदि दुर्भावनाओं की स्थिति में भोजन कदापि न करें मांसाहार ही मांसाहार नहीं है ऐसी स्थिति में भोजन करना भी मांसाहार है कुछ क्षण रुक जायें। ऐसी भावनाओं के लुप्त होते ही जब भूख लगे तभी खायें, क्योंकि ऐसी स्थिति में अंतस्त्रावी ग्रन्थियां शरीर में जहर छोड़ती है। अन्त: के तल पर जाकर देखें, ऐसे दु:विचार शान्त हो गये ? शरीर भोजन के लिए तैयार है, यदि मांग निरंतर उठ रही है तो खाने बैठे। खाने के पूर्व अथवा प्रत्येक सहज दैनिक कर्म के पूर्व परमात्मा के प्रति अहोभाव का बोध गहन करें। आज जीवन रहता है कि नहीं रहता, इस जीवन हेतु हे प्रभु तूने आहार की व्यवस्था दी, भोजन मिलता कि नहीं, आहार जुटाइ, मेरी कोई पात्रता नहीं थी कि

भोजन जुटा पाता लेकिन भोजन मिला, कमाया कुछ भी नहीं फिर भी प्रतीकर परम स्वादिष्ट प्रसाद मिला। कृपालु परमात्मा ने सिर्फ भोजन ही नहीं दिया भोजन के आनन्द हेतु जिह्वा दी, स्वाद दिया, परम रसपूर्ण तुम्हारा प्रसाद देख सकूं उसके लिए नेत्र दिया, पुलक अनुभव करने हेतु हृदय दिया, प्रसाद का सद्प्रयोग हो सके, प्रिति-प्रयोग तथा आनन्द-प्रयोग हो सके सके लिए हाथ आदि शारीरिक उपकरण दिया, नासापुट दिया ताकि सुगन्धि मेरे रोम-रोम में फैल जाय। कुछ भी नहीं था, शून्य था अनगढ़ा था, आकारहीन था फिर भी आनन्दित हो सकूं। हे सृजन हार प्रेमी प्रभु! शून्य से मेरा सृजन किया, और सब कुछ दिया, कान दिया ताकि तुम्हारी रसपूर्ण प्रकृति की मधुर संगीत (झरनों की खिल-खिलाहट, चिड़ियो का कलरव, पर्वतों का मौन गीत) सुनकर आनन्द विभोर हो जाऊं कितना कुछ दिया, अपात्र था, यह जीवन दिया। इस प्रकार से परमात्मा के प्रति कृतज्ञता एवं धन्यवाद के भाव के साथ भोजन का प्रारम्भ करे तो आहार ही सम्बोधि का वातायन, गवाक्ष खोल सकता है। जलवा दिखा सकता है।

प्रयोग कैसे खायें :—जब भोजन करना प्रारम्भ करते हैं तथा पहला (भोजन का) ग्रास जब मुंह में डाला तो पुनः एक प्रश्न पूछें—कौन खा रहा है? ध्यान रखें यह बहुत ही उपयोगी तथा महत्त्वपूर्ण प्रश्न है, इसी पर आधारित है भोजन का चबाना, भोजन का पाचन एवं सात्मीकरण एवं अन्य भोजन एवं पाचन संबंधी महत्वपूर्ण प्रक्रियायें। खाते वक्त "कौन खा रहा है?" इस प्रश्न को गूंजने दें। आप खा रहे हैं या आपका शरीर! खाते जायें तथा इस प्रश्न को अंतः स्थल के अतल गहराई में लेकर डूबते जायें। उत्तर अन्तः से आने दें, बाहर से उत्तर नहीं थोपना है। इस प्रयोग के दौरान सुक्ष्म अवलोकन करने से पता चलता है कि आहार करने संबंधी समस्त नियम अपने आप घटित हो रहा है, बाहर से नियम लागू नहीं करना पड़ रहा है। अपने आप भोजन अच्छी तरह चबाया जा रहा है, कोई सूत्र नहीं चबाने का। अपने आप हो रहा है। शरीर भोजन ग्रहण कर

रहा है, मुंह चल रहा है, दांत चबा रहे हैं, रस निकल रहा है और हम देखे जा रहे हैं। आज खाने में जो स्वाद आया, रस आया, आनन्द आया, वह आज तक कभीं नहीं आया, वह वर्णातीत है। क्योंकि किसी भी रस की पूर्ण अनुभूति के लिए आवश्यक है अस्मिता का गिर जाना तथा तन्मय हो जाना। प्रश्न के गहरे तल में अहं गिरता गया, खोता गया, साक्षी भाव उतरता गया और आपको यह प्रयोग गहरे ध्यान एवं निर्वाण की ओर ले जायेगा। जीवन के नये-नये आयाम उद्घाटित होंगे।

प्रयोग कितना खायें ? :—कौन खा रहा है ? आप या आपका शरीर। किसको भूख लगी है ? आप या आपके शरीर को। भोजन किसकी आवश्यकता हैं आपकी या आपके शरीर की। इस प्रश्न का बोध जितना ही गहन होगा भोजन स्वतः सम्यक होता चला जायेगा तथा शरीर से आपका तादात्म्य टूटेगा, आशक्ति हटेगी। तब आपका शरीर अलग, आपकी चेतना अलग तथा इन दोनों के मध्य कामनाओं का, वासनाओं का खेल खेलता मन अलग। फिर शरीर उतना ही ग्रहण करेगा, जितनी शरीर की आवश्यकता है, क्योंकि भोजन में कुस्वास्थ्यकर स्वाद लेने की वासना, तृष्णा मिट गयी, अब परम स्वाद ही बच गया। अधिक भोजन अब शरीर किसी भी कीमत पर नहीं कर सकेगा। शरीर की आवश्यकता पूर्ति होने पर हाथ अपने आप रुक जायेंगे, दांत चबाना बन्द कर देंगे। यह आहार के समय गहन ध्यान के प्रयोग का प्रतिफलन है।

भोजन के संबंध में कोई नियम नहीं, कोई बंधन नहीं, क्या खायें क्या नहीं खायें, कितना खायें कैसे खायें, कब खायें आदि अनेक जो प्रश्न उठते हैं, उनका स्थान गौण है। प्रमुख है आपमें उपर्युक्त प्रश्न गहरे तल को छूआ अथवा नहीं। खाने के प्रति होश, अन्तर्बोध कितना जगा। जितना अन्तर्बोध जगेगा अपने आप सभी प्रश्नों का उपर्युक्त समाधान मिलने ही लगेगा। नियम थोप कर नहीं बल्कि अन्तर्बोध जगाकर अपने आप नियम आने दीजिए। फिर कुछ ही दिनों के अन्तर्बोधी प्रयोग से

आहार सम्यक होता चला जाएगा। विभिन्न खाद्य पदार्थों के गुण धर्म की जानकारी आवश्यक है, उसके लिए पुस्तकें पढ़ें, आहार-आचार्यों से अनुभव प्राप्त करें। बुद्धि एवं मन के स्तर पर आहार संबंधी प्रयोग न मानने लगेंगे, बल्कि ये सारे प्रयोग करने हैं आज से करना है, अभी से करना है, तभी प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न प्रविधियों का सम्यक प्रयोग निर्वाण का द्वार खोल सकेगी। बस आज इतना ही। अब आगे की चर्चाओं में सम्यक चिन्तन, सम्यक निद्रा, सम्यक श्रम, प्रकृति के श्रेष्ठ उपादानों (जल सूर्य वायु, मिट्टी, आकाश,) संबंधि चिकित्सा प्रविधियों का सम्यक प्रयोग पर चर्चा करेंगे। किस प्रकार से इनके प्रयोग से हम निर्वाण की ओर गति कर सकते हैं. तथा इनका सम्यक प्रयोग कर सकते हैं यह आगे होने वाली क्रमशः चर्चाओं का विषय है।

सभीदृश्य,अदृश्य प्राणियों के अन्तःस्थित दिव्य चिन्मय को शत्-शत् वन्दन।

मंगल हो ! कल्याण हो ! स्वस्थ हो !

(सांध्य-ध्यान काल के बाद दिये गये कुछ व्याख्यान क्रम का संकलन-सम्पादन।)

... यह शायद आपको ख्याल में न हो, सारी दुनियां के प्राकृतिक चिकित्सक नैसर्गिक उपचार में मिट्टी की पट्टियों का, शाकाहारी भोजन का, हल्के भोजन का, पानी की पट्टियों का और टब-बाथ का प्रयोग करते हैं। लेकिन किसी के भी अभी यह बात ख्याल में नहीं आयी है कि....ये सारी चीजें नाभि-केन्द्र की छिपी हुई ऊर्जा को इस भांति प्रभावित करती हैं कि यदि वह जाग्रत हो जाये तो ममुष्य के जीवन में स्वास्थ्य का अवतरण शुरु हो जाता है। लेकिन उपचारों को इसका कोई ख्याल नहीं। वे सोचते हैं कि शायद मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से यह फायदा हो रहा है, पानी में बिठाने से यह फायदा हो रहा है, पेट पर कपड़े की गीली पट्टी लगाने से यह फायदा हो रहा है। इनके फायदे हैं, लेकिन मौलिक फायदा तो नाभि-केन्द्र की सुप्त उर्जा के जागरण से शुरु होता है। नाभि-केन्द्र के ऊपर अगर गलत आहार, गलत भोजन लेकर अनाचार किया जाये तो वह धीरे-धीरे सुप्त होता है और उसकी ऊर्जा क्षीण हो जाती है। आ. रजनीश

चतुर्थ-अध्याय

रंगों की रहस्यमय रंगीन दुनिया

विश्व की प्रसिद्ध विमान सेवा अमेरिकन एयरवेज "पान" के वरिष्ठ अधिकारियों के सामने एक विकट समस्या उपस्थित हुई। अधिकाशतः विमान यात्री आकाशीय बीमारी मितली से पीड़ित होने लगे। प्रसिद्ध आयुर्विज्ञानियों की सेवा ली गई, कोई हल न निकला। यात्रियों की बढ़ती शिकायतों से अधिकारी परेशान व निराश थे। कोई उपाय सूझ नही रहा था। बीमारी का कोई निदान न हो पाया। किसी अधिकारी को मनश्चिकित्सक से राय लेने की सूझी। मनःश्चिकित्सक ने निदान खोजा। विमान के अन्दर की पुताई बदल दी गयी। चाकलेटी रंग के बदले हरे रंग से पुताई कर दी गयी। बीमारी की शिकायते दूर होने लगीं। अधिकारियों ने राहत की सांस ली।

रंगो की दुनिया में विज्ञान की घुस-पैंठ:— रंगो की रंगीन दुनिया में विज्ञान आज बड़ी तेजी से प्रवेश कर रहा है। तांक-झांक, लुका-छिपी बहुत दिनों से चल रही थी लेकिन अब पर्दे भी उठने लगें हैं भेद भी खुलने लगा है। रंगों का ऐसा सम्मोहक आकर्षण कि उस रंगीन दुनिया में वैज्ञानिक अपनी सुध-बुध ही खो बैठे। अब आइये हम उस रंगीन दुनिया की सैर करें।

उपर वर्णित घटना से मालूम पड़ता है कि मनुष्य के अर्न्तजगत से रंग का गहन संबंध है। आज इस पर अनेक शोध कार्य चल रहे हैं। समस्त विश्व में आज रंग द्वारा मन एवं शरीर की चिकित्सा क्रोमो तथा कलर थैरिपि के रूप में तेजी से विकसित हो रही है, और उसके अद्भूत परिणाम सामने आ रहे हैं, रंग समूचे व्यक्तित्व को ही बदल डालते हैं। रंगों से विशेष प्रकार का वातावरण पैदा होता है, जो आपके शरीर, मन और आत्मा तीनों को ही प्रभावित करता है। आपके वस्त्र, कमरों की

दीवारें पर्दे, फर्निचर, कलम यानि आप से संबंधित सभी प्रकार के उपयोग जन्य पदार्थ के रंग आपको प्रभावित तो करते ही हैं, साथ ही साथ आपके व्यक्तित्व को भी निदेशित करते हैं।

रंग और आपका स्वास्थ्य:-- एक प्रख्यात मनश्चिकित्साविद् डा. गोल्ड स्फेन ने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक आदि अनेक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तिओं पर रंग के प्रभाव का गहन अध्ययन किया है। वे अपने विभिन्न प्रयोगात्मक सर्वेक्षणों से इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि रंग मानव जीवन को प्रत्येक तल पर प्रभावित करता है।

रंग किसी प्रकार से मनुष्य के मस्तिष्क एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करते है, इससे संबंधित अनेक प्रयोग हावर्ड कीच, डा. व्राइट हॉस, एम. जी. हिब्रन आदि वैज्ञानिकों ने किया है। रेस्तॉरा के दीवारों तथा आहार पर विभिन्न प्रकाश परिवर्त्तनों से खाने की रुचि तथा ग्राहकों की संख्या में अप्रत्याशित वृद्धि पायी गयी है। विद्यार्थियों के वस्त्र के रंग का प्रभाव बुद्धि एवं विकास पर पड़ता है। मंद एवं सुस्त बच्चों को लाल रंग तथा तीव्र एवं आवेश ग्रस्त बच्चों को नीले रंग का वस्त्र उपयोगी होता है। एम. जी. हिब्रन के अनुसार विशिष्ठ रंगों के प्रकाश परावर्त्तन से स्वादिष्ट भोजन भी अरुचिकर तथा अरुचिकर भोजन भी स्वादिष्ठ हो उठता है। अमेरिका के अनेक विश्वविद्यालीय खेल निदेशकों का मानना है कि खिलाड़ियों के वस्त्रों तथा खेल के दौरान उनके आवास के रंग खेल के हार–जीत को प्रभावित करते हैं।

प्रिज्म से होकर सूर्य की किरणें निकलती हैं तो सात रंगों में विभक्त हो जाती है। वैज्ञानिकों का मानना है कि इन सात रंगों से दस लाख रंग बनाये जा सकते हैं, लेकिन मात्र 378 रंग ही मनुष्य देखने में समर्थ है। ये रंग स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करते हैं, आइये इस रहस्य से थोड़ा घूंघट उठायें।

लाल रंग का प्रमुख गुण है उत्तेजना। आप कभी प्रयोग करें। लाल रंग का चश्मा पहन कर धूप में निकल जायें। चारो ओर आग के शोले बरसते दिखाई पड़ेंगे, कुछ समय पश्चात हृदय की धड़कन तीव्र हो उठेगी, रक्तचाप बढ़ जायेगा, सिर दर्द होने लगेगा। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि यदि आपके कमरे की दीवारों का रंग लाल कर दिया जाय, प्रकाश लाल, पर्दे लाल, फर्निचर लाल सभी चीजे सुर्ख लाल खून, के रंग में रंगी हो तो काफी संभावना हैं कि आप कुछ घंटों में ही पागल हो जाये।

लाल रंग उत्तेजना तथा संघर्ष का प्रतीक है, यह क्रांतिकारी रंग है यही कारण है कि कम्यूनिष्ट एवं क्रांतिकारियों के झंडे लाल हैं। एक अस्पताल के एक वार्ड में लाल रंग के पर्दे थे। उन पर्दों के प्रभाव से रोगियों में चिड़ चिड़ापन का स्वभाव उग्र हो उठा। लाल पर्दे हटाकर हरे पर्दे लगाये गये तभी स्थिति काबू में आयी। अस्पतालों में हरे या नीले पर्दे लगाने के पीछे यही राज है, क्यों कि हरा तथा नीला रंग शीतल तथा शान्ति दायक है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि सेक्स के प्रति जिनका तीव्र आकर्षण होता है वे तीव्र लाल रंग पसंद करते हैं।

आयुर्वैज्ञानिकों की दृष्टि में लाल तथा नारंगी रंग का प्रभाव शरीर पर उष्मा उप्तादक होता है। यह विशेषकर सिम्पेथेटिक स्नायु संस्थान को उत्तेजित करता है। शरीर पर इसका बलदायक तथा विद्युतीय प्रभाव होता है अलग अलग रोगों के अनुसार पृथक-पृथक रंगों की बोतल में पानी भर कर उसे सूर्य की किरणों से आवेशित किया जाता है। आवेशित करने के लिए रंगीन बोतलों में पानी भरकर सुबह 10 बजे धूप में रख दें तथा शाम को 5 बजे धूप से हटा कर अंधेरे आलमारी में रखें। बोतल को रूई लगे कार्क से बन्द करना चाहिए। बोतल को सीधे धरती के सम्पर्क में न रखें किसी लकड़ी के पाटे पर रखे नहीं तो आवेशित जल में पैदा होने वाला विद्युतीय गुण भूमिगत हो जायेगा। किसी अन्य प्रकार की छाया तथा प्रकाश से बोतल को बचाना

चाहिए। बोतल में एक-डेढ़ इंच खाली जगह रखे। उस खाली जगह पर जब वाष्प कण इकट्ठे हो तो समझना चाहिए पानी आवेशित हो गया। आवेशित जल का प्रयोग 3-3 घंटे के अंतराल से ½-½ कप करना चाहिए।

जिस रंग की बोतल है उस पर सूर्य की किरणें पड़ने से सप्तरश्मि का वह वर्ण प्रकाश (जिस रंग की बोतल है) परार्वतित हो जाती है तथा अन्य वर्ण प्रकाश जिन्हें विकिरण ऊर्जा कहते है तथा विद्युत चुम्बकीय तरंगों के रूप में चलती है वे अवशोषित हो जाती है। फलत: पानी आवेशित हो जाता है। उदाहरण स्वरूप लाल बोतल के पानी से जब सूर्य प्रकाश गुजरता है तो लाल वर्ण के अतिरिक्त सभी वर्णों के प्रकाश विशेषकर हरे वर्ण के प्रकाश को बोतल में रखा जल अधिक तीव्रता से अवशोषित कर विद्युत-चुम्बकीय गुण से आवेशित हो जाता है। लाल रंग परार्वतित होकर हमारे आंखों में पड़ती है, जिससे बोतल लाल दिखता है। जल 4 से 8 घंटे में आवेशित हो जाता है, इसका प्रयोग 24 घंटे के अन्दर पीने के रूप में कर लेना चाहिए। तेल, इसी प्रक्रिया द्वारा तीन महिने तक लगातार रखने पर आवेशित होता है। जल जिस रोग में पीने से लाभ होता है तेल उस रोग से सम्बन्धित अंग या सर्वान्ग पर लगाने से लाभ होता है। विभिन्न रंगों के कांच से सूर्य प्रकाश प्रवेश कराकर विभिन्न रोगों में 20 से 30 मिनट तक रोगाक्रान्त अंग पर डालने से अधिक लाभ होता है। सूर्य-किरण चिकित्सा पद्धति को प्रकाश में लाने का श्रेय जनरल पंलिझन होन को है।

लाल रंग से आवेशित जल, तेल तथा प्रकाश का प्रयोग सभी प्रकार के गठिया, दर्द, खांसी, जुकाम, मोच, सूखा तथा गीला एक्जिमा, मानसिक तथा शारीरिक शिथिलता तथा क्षय रोग (रक्त स्त्राव की स्थिति में नहीं) विशेष उपयोगी होता है।

धर्म की दृष्टि से हिन्दुओं ने गैरिक लाल रंग का विशेष स्थान दिया है, क्योंकि यह अग्नि तथा त्याग का प्रतीक है। जिस दिन व्यक्ति अपने 'मैं' को अहंकार तथा महत्वाकांक्षा को जला देता है, उसी दिन से उसके जीवन

में ऊषा की लालिमा की तरह धर्म का उदय होता है, इसके पश्चात ही वह गैरिक वस्त्र धारण करने का अधिकारी माना जाता है।

पीला रंग संयम, आदर्श, मौन, अनुद्विग्न, शान्त पूण्य, परोपकार तथा पवित्रता का प्रतीक है। यही कारण है कि हिन्दुओं के देवता पिताम्बर विभूषित होते हैं। वानप्रस्थी पीले वस्त्र धारण करते हैं।

आयुवैज्ञानिकों की दृष्टि में पीले रंग का आरोग्य दायक प्रभाव मस्तिष्क, हृदय, यकृत तथा प्लीहा पर विशेष रूप से होता है। पीले रंग से आवेशित जल, तेल तथा प्रकाश का प्रभाव ताप उत्पादक, विरेचक तथा मूत्रवर्द्धक होता है। शिथिल स्नायु संस्थान, फेफड़े, यकृत, हृदय को चैतन्य बनाता हैं। कब्ज, गैस्ट्रिक ट्रबल, दमा आदि श्वास कष्ट, यकृत, प्लीहा, हृदय, मस्तिष्क, तथा पेट के रोग, लकवा, विषाद रोग, रति रोग, नेत्र रोग, पसली दर्द, बवासीर सारे शरीर का दर्द व सूजन, स्नायु दौर्बल्य, नपुंसकता, मोटापा आदि रोग पीले रंग से आवेशित जल से ठोक होते हैं।

हरा रंग रंगों का सम्राट है। यह नीले तथा पीले रंग के मिश्रण से बनता हैं। यह गर्मी तथा सर्दी को संतुलित रखता है। लाल तथा नारंगी रंग गर्म होते हैं, नीला तथा बैंगनी खूब ठण्डे होते हैं, लेकिन हरा सम्यक है न अधिक गरम न अधिक ठण्ठा। इसीलिए यह सम्यकत्व, शान्ति स्फूर्ति सम्बोधि, शीतलता उत्साह और ताजगी का प्रतिनिधित्व करता है। इस्लाम धर्म ने अपना प्रतीक हरा रंग चुना है, इसलिए उसके झंडे हरे हैं। इस्लाम का अर्थ ही है शान्ति, भले उसके अनुयायी उसके अनुरूप न चलें। इसमें धर्म का क्या दोष ? हरा रंग गहरी शांति का द्योतक है। प्राय: हमने देखा है कि दु:खी एवं अशान्त व्यक्ति पहाड़ों एवं जंगलों में शांति महसूस करता है, वह जंगलों की हरियाली के कारण होता है, ठीक इसके विपरित लाल रंग क्रांति का प्रतीक है।

एक मिल मजदूरों में अचानक कुछ बिमारियां बढ़ गयी। उत्पादन कम हो गया। कारण की खोज-बीन की गयी। विशेषज्ञों ने निदान खोजा।

कमरों के अन्दर की दीवारें जो काले रंग से पुती हुई थी, उन पर हरा रंग कर दिया गया फलत: रोग से मुक्ति मिली।

आयुर्विज्ञानियों की दृष्टि में हरे रंग का प्रभाव शरीर पर मृदु उपशामक होता है। हरे रंग का जल रक्त-शोधक है। शरीर में एकत्रित विजातीय विषाक्त पदार्थ जो रोग के मूल कारण होते हैं, उन्हें पेशाब, पाखाने तथा पसीने द्वारा तीव्रता से बाहर निकालता है। इसका प्रभाव नेत्र ज्योति वर्द्धक, ज्वरघ्न, रोगाणु नाशक तथा यौन शक्तिवर्धक होता है।

हरा रंग आवेशित जल, तेल तथा प्रकाश, मूत्र संस्थान प्रदाह, नाक से रक्तश्राव, धातु दौर्बल्य, चर्म रोग, दृष्टि दोष, हैजा, पेशाब रुकना, सिर-दर्द, खूनी बवासीर, कृमि रोग, बुखार, चेचक, टायफायड, नासूर, सिर का गंजापन में लाभदायक है।

नीला रंग सौजन्य, स्नेह, प्रेम, शान्ति, पवित्रता, सम्मोहन तथा अधिक शीतलता का प्रतिनिधित्व करता है। चिकित्सा की दृष्टि से शरीर पर नीले रंग का प्रभाव जैविक विद्युत चुम्बकीय शक्ति सम्वर्द्धक, ज्वरघ्न, क्षुधा-तृप्तिकारक, अधिक उपशामक तथा ठण्डक प्रदान करने वाला होता है। चयापचय क्रिया को समंजित करता है। यह किटाणुनाशक, रक्तस्तम्भक, प्रदाह अवरोधक, शक्तिवर्द्धक तथा कब्जकारक होता है। नीला रंग आवेशित जल, तेल तथा प्रकाश के प्रयोग से चर्म रोग, जीर्ण अल्सर, दांत तथा मसूड़ों की पीड़ा, मंदाग्नि, कुपोषण बदहजमी, सभी प्रकार के ज्वर, निद्रा दोष, क्षय, स्वप्नदोष, कमजोरी, सिर दर्द, स्नायु दौर्बल्य, तंत्रिका अवसाद, चोट, अधिक मासिक स्त्राव, मिर्गी, टायफाइड, मुहांसे, फोडे फुंसी, मुँह में छाले, अनियमित मासिक स्त्राव, डिसेन्ट्री, हिचकी में लाभदायक होता है। वातज व्याधि, गठिया, लकवा, कफ जन्य रोग, कब्ज, सुप्तावस्था में नीले रंग का प्रयोग वर्जित है।

आयुर्विज्ञान कीं दृष्टि से आसमानी रंग का प्रभाव शरीर पर मृदु होता है। इस रंग में लाल रंग का उष्ण तथा नीले रंग के शीतल गुण का

सम्मिश्रित प्रभाव होता है। इसका प्रभाव किटाणुनाशक तथा प्रदाह अवरोधक होता है। यह जैविक रासायनिक प्रभाव से लाल रक्त कोशिकाओं की वृद्धि करता तथा शिरीय रक्त कोशिकाओं को आवेशित कर उनमें जीवन संचार करता हैं।

धूप में आसमानी रंग आवेशित जल, तेल तथा प्रकाश का प्रयोग स्नायु जन्य अनिद्रा, अतिसार, मूर्च्छा, वमन, हैजा, डिसेन्ट्री, रक्तार्श, धातु दौर्बल्य, पीलिया, कुष्ठ रोग, उन्माद, अग्निमंदता दिल की धड़कन तेज होने पर, यकृत की सूजन, सिर दर्द, यक्ष्मा गले तथा मुँह के छाले में उपयोगी होता है।

स्वास्थ्य की दृष्टि में नील लोहित जामुनी तथा बैंगनी रंग का प्रभाव से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। अन्त:स्त्रावी ग्रंथियां सक्रीय होती है। ल्यूकोसाइट्स नामक श्वेत रक्तकण वढ़ जाता है, जिससे शरीर पर वाह्य रोगाणु का प्रभाव कम हो जाता है। शरीर पर इसका प्रभाव सूक्ष्म उष्ण होता है। इससे रक्त तथा लिम्फ संचार अवरोध दूर होते हैं तथा त्वचा के स्वभाविक रंग में निखार लाने में सहयोगी होता हैं।

आदित्य किरण में आवेशित जल, बैंगनी तेल तथा प्रकाश से स्नायु संबंधी अनिद्रा, श्वेत कुष्ठ एवं अन्य चर्मरोग, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मूर्च्छा, उन्माद, रोगाणु जन्य बीमारी, हाइपोडायरिडिज्म रोग दूर होते हैं।

विभिन्न रोगों में विभिन्न रंग आवेशित जल को मिश्रित कर त्वरित लाभ के लिए प्रयोग किया जाता है। जैसे ज्वर, खूनी डिसेन्ट्री, अतिसार, अनिद्रा में गहरा नीला तथा फीका नीला आवेशित जल, रयूमेटिक फीवर, लंगड़ा बुखार, टायफायड, जीर्ण ज्वर, अण्डकोष वृद्धि में गहरा नीला तथा पीला आवेशित जल, मूत्रावरोध, पत्थरी रोग में पीला तथा हरा आवेशित जल सम भाग में मिलाकर दिन में 4 बार देने से विशेष लाभ होता है। प्रत्येक रंग में स्वास्थ्य सम्वर्द्धन तथा रोग निवारण के अद्‌भूत गुण तो है ही साथ ही साथ हमारी भावनाओं को शांत एवं उत्तेजित करने की अद्‌भूत

क्षमता है। इसी का उपयोग पाश्चात्य देशों में अनेक एडव्हरटिजमेंट एडवाइजर कर रहे हैं। दैनिक उपयोग में आने वाली वस्तुओं के निर्माताओं को ये परामर्श देते हैं कि किस रंग के कवर में कौनसीं वस्तु रखने से उसकी बिक्री बढ़ जाती है। कवर के रंगों का चयन उपभोक्ताओं के उम्र, लिंग तथा वस्तुओं के प्रकार पर निर्भर करता है। बहुत बार देखा गया कि जिस वस्तु की बिक्री नहीं हो रही थी मात्र कवर का रंग परिवर्तित कर देने से बिक्री बढ़ गयी। यह सर्वेक्षणात्मक तथ्य पुस्तकों तथा शृंगार प्रसाधन सामग्री के साथ उजागर हुआ है।

रंग चुनाव के पीछे हमारा अचेतन मानस कार्य करता है। इसी आधार पर व्यक्तित्व का निर्धारण भी होता है। वासनाओं में लिप्त व्यक्ति किसी और रंग-ढंग के पदार्थ का चुनाव करता है वहीं वासनाओं से मुक्त व्यक्ति किसी और रंग-ढंग का पदार्थ चुनता है। मनसविद् साबुन के रंगों के प्रभाव का अध्ययन कर वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि साबुन के रसायनों के अतिरिक्त उनके रंग भी स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

कपड़ों के रंग का प्रभाव स्वास्थ्य को किस कदर प्रभावित करता है इसके अनेक उद्धरण सामने आये हैं। मानसिक तनाव तथा उच्च रक्त चाप से पीड़ित एक व्यक्ति ने नीले, हरे तथा बैंगनी रंग के कपड़े पहनना शुरु किया तो उसे शीघ्रता से स्वास्थ्य प्राप्ति हुई। एक दमा रोगिणी को पीले तथा नारंगी रंग के वस्त्र पहनाये गये शिघ्रता से स्वस्थ हुई। एक अन्य महिला जो हमेशा उदास, शिथिल रहा करती थी तथा जीवन जिसके लिए भार स्वरुप हो गया था पीले वस्त्र पहनने पर स्वस्थ हुई। संधिवात से पीड़ित एक रोगिणी ने नारंगी रंग के वस्त्र पहनने से आरोग्य प्राप्त किया।

प्राचीन काल में रत्न आभूषणों के पीछे भी रंग ही प्रधान कारण था। कालान्तर में आभूषण रंग के गुणों के आधार पर नहीं बल्कि सौन्दर्य विलासिता तथा प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गया तथा उसी आधार पर पहना जाने लगा। कभी-कभी विपरीत गुण धर्म के रंग वाले रत्न आभूषण

पहनने पर नुकसान भी होता है।

काला रंग शोक, मृत्यु, निराशा, दुःख, हिंसा तथा अन्य दुष्प्रवृतियों का प्रतीक है। कोई वस्तु रंगीन कैसे दीखती है। जैसे हरा रंग दिख रहा है। हरे रंग में सभी रंग अवशोषित हो जाते हैं। मात्र हरा रंग परावर्तित होकर आंखों में पड़ता है। इसलिए वस्तु हरे रंग की दिखती है ठीक उसी प्रकार लाल रंग में वस्तु सभी रंग पी जाती है लाल रंग छोड़ देती है। पीले रंग की साड़ीं में सभी रंग समाहित हो जाते है पीला रंग परावर्तित हो जाता है, नांरगी रंग का अर्थ है सभी रंग अवशोषित हो गये नारगी रंग वापस लौट आया। परन्तु काले रंग में सभी रंग सोख लिए जाते हैं तथा सफेद रंग में सभी रंग वापस लौट आते हैं। यही कारण है कि काला रंग मौत, दुःख तथा शोक का प्रतीक है, क्योंकि इन परिस्थितियों में जीवन के सभी रंग सोख लिये जाते हैं सारी रंगीनियां समाप्त हो जाती है, कोई रंग वापस नहीं लौट पाता है। सभी कुछ डूब जाता हैं। स्याह ! श्मशान सा सन्नाटा ?

काला रंग मानस को इस प्रकार उद्वेलित करता है कि मनुष्य आत्म हत्या तक के लिए उद्धत हो जाता हैं। इसका एक ताजा उदाहरण ब्रिटेन की एक घटना है। लंदन में एक नदी बहती है थैम्स। उसके पुल पर से कूद कर आत्मा हत्या करने वालों की संख्या दिन पर दिन बढती जा रही थी। वहां के अधिकारियों ने मनसविंदों से राय मांगी। मनसविदों ने पुल के काले रंग को बदल देने की परामर्श दी। रंग बदल दिया गया। आत्म हत्या भी असाधारण रुप से कम हो गयी।

सफेद रंग शुभ्रता, सादगी सरलता, सात्विकता, समाधि निर्द्वन्द्व तथा स्वास्थ्य का परिचायक है। सफेद रंग में सभी किरणे वापस लौट आती है। मुक्त हो जाती है इसलिए सफेद रंग मुक्ति तथा मोक्ष का प्रतीक है।

चाकलेटी रंग में इमानदारी, एकता, सज्जनता, तथा कल्पना-

शीलता की क्षमता है। सिलहटी मे दुरर्दशिता तथा बुद्धिमता का बाहुल्य है। नांरगी रंग आत्म-विश्वास तथा साहस का परिचायक है। हरा रंग स्थिरता तथा बुद्धिमता का प्रतिक माना जात ाहै। पीला रंग तत्परता, प्रत्युत्पन्नमतित्व कर्मठता, उत्तरदायित्व निर्वाह का परिचायक है। गुलाबी रंग में आशा, प्रेम, उमंगे तथा सृजन का गुण भरा है। गुलाबी रंग आवेशित जल,तेल तथा प्रकाश का प्रभाव मृदु बलदायक तथा ताजगी प्रदान करने वाला होता है विशेषकर तंत्रिका अवसाद रोग के लिए उपयोगी है।

इन रंगों के आधार पर ही भगवान महावीर ने कृष्ण, नील, कपोत, तेज पद्म और शुल्क छह लेश्याओ का वर्णन किया है। भगवान महावीर के अनुसार कृष्ण, नील व कपोत अधर्म लेश्याये है, जिससे युक्त जीव दुर्गति में उत्पन्न होता है तथा तेज पद्म और शुक्ल ये तीन धर्म लेश्याये, इससे युक्त जीव सद्गति में उत्पन्न होता है।

लेश्यायें चित्त की तरंगे हैं। चित्त यानि अचेतन मन मे जिस प्रकार की वृत्ति होती है शरीर के चारों ओर उस रंग का आभा मंडल निर्मित होता है। आपने महापुरुषों के आभा मंडल के चित्र देखे होंगे, यह आभा मंडल प्रत्येक व्यक्ति को घेरे रहता है। लेकिन उसके रंग भिन्न-भिन्न होते हैं। जो अन्त:श्चेतन की स्थिति को सूचित करते हैं। अनेक पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने इस आभा मंडल को देखने की अनेक विधियां निकाली है।जो व्यक्ति ज्यादा सरल, सम्यक् व साधु चित्त होते हैं उन्हें ये आभा मंडल स्पष्ट दिखाई पड़ते हैं। एक रसियन वैज्ञानिक किरिलियान ने एक ऐसी हाइफ्रीक्वेंसी की फोटो इजाद की है, जिससे इन आभा मंडलों का चित्र लिया जा सके। "साइकिक रिसर्च बिहाइन्ड द आयरन कर्टन" नामक प्रसिद्ध पुस्तक में किरिलियान फोटोग्राफी के उप ोग पर आधारित विभिन्न प्रयोग दिए गये हैं।

प्रख्यात दार्शनिक स्वीडेन बोर्ग ने आभामंड़ल का वर्णन करते हुए अपनी "स्प्रीचुअल डायरी" में लिखा है कि "प्रत्येक व्यक्ति अपने चारों ओर

से एक आध्यात्मिक, प्राकृतिक व शारीरिक आभा मंडल से आच्छादित होता है"

एक अंग्रेज वैज्ञानिक डा. वाल्टर जौन किल्लर ने एक रासायनिक प्रविधि निकाली है, जिसमें डिक्यानिन (अलकतरा रंग) रसायन के उपयोग से कोई भी दूसरे का आभा मंडल देख सकता है। उन्होने आभा मंडल से संबंधित एक विश्व प्रसिद्ध पुस्तक 'ह्यूमन एटमोसफेयर" लिखी। डा. किल्लर ने "आभा मंड़ल के द्वारा विभिन्न रोगों का निदान" विषय पर शोध कार्य किये हैं। इस कार्य में उन्हें विशेष सफलता मिली है। एक अन्य ब्रिटिश विज्ञानी वोडिंगटन ने डा. किल्लर के रासायनिक विधि में परिवर्तन करके आभामंडल के देखने की प्रक्रिया को और सरल तथा सस्ता बनाया। किल्लर ने प्रभा मंडल को देखने के लिए के बॉक्स के बीच डिक्यानिन अल्कोहलिक घोल प्रयोग में लाते थे। यह विधि अत्यधिक जटिल तथा महंगी थी। वोडिंगटन ने दोहरे शीशे का बना चश्मा जिसमें डिक्यानिन घोल रहता है का प्रयोग किया। इसमें किमती द्रव्य की आवश्यकता कम पड़ती है। एक अन्य जर्मन वैज्ञानिक ओशकर वैगनल ने आभा मंडल से संबंधित अनेक प्रयोग किये हैं, जिसका शोधात्मक निष्कर्ष अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "दी ऑरिजिन एण्ड प्रापर्टिज आफ दी ह्युमन ऑरा" में दी है। वैगनल आभा मंडल को देखने के लिए बहुत ही सस्ता रसायन "पिनैसियानोल" का प्रयोग किया।

इन आभा मंडलों के आधार पर व्यक्ति के जीवन, स्वास्थ्य मनः स्थिति एवं अनेक चीजों की भविष्य वाणी की जा सकती है। किसी व्यक्ति के अन्दर बिमारी आती है या कोई व्यक्ति हिंसा, इर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि अनेक अमंगल भावनाओं से भरा है अथवा करुणा, प्रेम, आनन्द, प्रफ्फुलता आदि मंगल भावनाओं से भरा है, इन सारी परिस्थितियों में विचार बदलने के साथ-साथ आभा मंडल का रंग परिवर्तित होता रहता है। ये आभा मंडल उस व्यक्ति को प्रभावित तो करता ही है साथ ही साथ उस आभा

मंडल के सम्पर्क क्षेत्र में जो भी व्यक्ति या चैतन्य जीव आता है वह भी प्रभावित होता है। इतना ही नहीं इन विचारों के इलेक्ट्रो डायनेमिक तरंग समस्त कॉसमस को प्रभावित करते हैं। यही कारण है कि किसी संत पुरुष के सम्पर्क में आने पर करुणा, प्रेम उमड़ता है, चित्त निष्कंप होने लगता है वहीं असाधु चित्त वाले व्यक्ति के सम्पर्क में आते ही क्रोध, वासना से चित्त प्रकम्पित होने लगता है। जब हम किसी को नमन् करते हैं तो हम स्वयं का उपकार करते हैं क्योंकि उस नमन से उस व्यक्ति से उत्सर्जित शुभ मगल आभा मंडल से हम प्लावित होने लगते हैं।

भगवान महावीर ने आभा मंडल के रंगों के आधार पर मनुष्य का विश्लेषण किया और आज ये विश्लेषण विज्ञान की कसौटी पर भी खरे उतर रहे हैं। यदि किसी व्यक्ति के आस-पास कृष्ण या काले रंग का आभा मंडल है तो यह सूचित करता है कि वह व्यक्ति महापातक हैं। इस प्रकार के आदमी अपनी हानि पहुँचा कर भी दूसरे को हानि पहुंचाने में प्रसन्नता खुशी व प्रफ्फुलता महसूस करते हैं। क्रोध, हिंसा, इर्ष्या, द्वेष आदि दुष्प्र-वृत्तियों में उतरते ही हमारे चारों तरफ कृष्ण या काला आभा मंडल सघन होने लगता है। आदतन अपराधी जिन पर अदालत तथा कानून का भी प्रभाव नहीं होता, बार-बार दण्ड पाने पर भी अपने दुष्कर्म में प्रवृत्त होते हैं, ऐसे लोगों के आस-पास सघन कृष्ण लेश्या होती है।

नील लेश्या वाले व्यक्ति स्वार्थी होते हैं, जो बराबर अपने हित के सम्बन्ध में ही सोचते रहते हैं। दूसरे की हानि से उन्हें लाभ होता है, तो वे दूसरे का नुकसान पहुँचाने में भी नहीं हिचकते। नील लेश्या वाले व्यक्ति दण्ड कानून तथा समाज के भय से ड़रते हैं। ऐसे व्यक्ति छिप-छिप कर अपराध करते हैं। नील आभा जिनके चारों तरफ होता है ये सफेदपोश अपराधी होते हैं।

कपोत यानि आसमानी रंग का आभा मंडल जिनके चारों ओर होता है ऐसे व्यक्ति दूसरे के हित साधन में स्वयं की थोड़ी सी हानि भी हो जाये तो

उसे सह लेते हैं। ऐसे व्यक्ति के जीवन में थोड़ा प्रेम तथा परमार्थ उतरने लगता है। कृष्ण तथा नील लेश्या वाले व्यक्ति प्रेम नहीं कर सकते। यदि संयोगवश प्रेम होता भी है तो अपना हित साधन का ज्यादा भाव होता है। ऐसे व्यक्ति काम-वासना में ज्यादा उद्धत होते हैं। काम-वासना पूर्ति के बाद अपने साथी को भयंकर हानि भी पहुँचा सकते हैं।

कपोत लेश्या अधर्म की अन्तिम लेश्या है। इसी लेश्या से परमार्थ, दया, करुणा, प्रेम की यात्रा प्रारम्भ होती है। फिर धर्म की तीन लेश्यायें हैं। तेज, पदम, शुक्ल। तेज अर्थात अग्नि सदृश रंग। जो धर्म की यात्रा पर निकल पड़ता है उसके चारों तरफ तेजोमय आभा मंडल प्रभाषित होता रहता है। ऐसे महापुरुषों में अहंकार जल जाता है, वे स्वार्थ शुन्य हो जाते हैं। निरंतर अनासक्त प्रेम में डूबे रहते हैं। जो भी उनके राहो से गुजरता है उस पर पुष्प सौरभ की तरह प्रेम का सुगन्ध वरस ही जाता है। उनके लिए न कोई दोस्त रह जाता है न कोई दुश्मन। यही कारण है कि हिन्दुओं ने अपने सन्यासी के लिए गैरिक वस्त्र चुना। जैसे-जैसे व्यक्ति सच्चे सन्यास की ओर गति करता है, उसके जीवन में सूर्योदय काल के आभा का रंग चारों तरफ से घेरने लगता हैं।

पद्म यानि पीली लेश्या वाले व्यक्ति के पास जाने मात्र से ही बड़ी शांति महसूस होती है। ये दिव्य पुरुष शान्त तथा अनुद्विग्न होते हैं। प्रति-क्षण ध्यानस्थ जाग्रत चेतना के चारों तरफ पद्म आभा घेरे रहती है।

शुभ्र शुक्ल लेश्या सम्बोधि, आत्मस्थ, समाधि के क्षण की आभा है। समाधि में स्थित परम जाग्रत दिव्य पुरुष निरंतर इस आभामंडल से मंडित रहते हैं। समस्त जीवों के प्रति इन दिव्य पुरुषों के रोएँ-रोएँ से परम मैत्री भाव, परम मंगल भाव, परम कल्याण भाव निरन्तर बरसता रहता है।

उपयुक्त आभा मंडलों के रंगो के आधार पर आदमी का समग्र जीवन एवं मृत्यु के बाद का जीवन का निर्धारण होता हैं। मृत्यु के समय व्यक्ति के चारों ओर जो आभा मंडल का रंग होता है, वह चित्त की स्थिति को

निदेशित करता है तथा इस चित्त की स्थिति के आधार पर अगले जन्म का निर्धारण होता है। समागम के समय माता-पिता के चित्त की स्थिति यानि लेश्या के अनुरूप ही धर्म या अधर्म लेश्या युक्त आत्मा गर्भ में उतरती है। जन्म के समय नवजात शिशु के चारों ओर जो आभा मंडल होता है, उससे उसकी भविष्य वाणी की जा सकती है। आपने नवजात दिव्य बालकों यथा कृष्ण, राम, बुद्ध, ईसा, मुहम्मद, जरस्थु आदि के चित्र में इस आभा मंडल के दर्शन किये होंगे। मृत्यु के समय अधर्म आभा मंडल से यूक्त व्यक्ति दुर्गति को प्राप्त होता है तथा धर्म आभा से मंडित व्यक्ति सद्गति एवं निर्वाण को उपलब्ध होता है। तिब्बत में प्राचीन काल से बारदो का प्रयोग होता आ रहा है। इसमें मरते समय व्यक्ति के विचारों को रूपांतरित कर आभा मंडल के रंग को बदलने की चेष्टा की जाती है ताकि उसकी सद्गति हो। आभा मंडल कॉस्मिक करेंट हैं।

प्रभा मंडल विशेषज्ञ एलेक्स टेनोस ने अपनी आत्मकथा में प्रभा मंडल के रंग के आधार पर अनेक युवा व्यक्तियों की मृत्यु का पूर्वाभास का वर्णन किया है, जो सत्य साबित हुआ।

"मैंन विजिबिल एण्ड इनविजिबिल" की लेखिका सुप्रसिद्ध थियोसोफिस्ट लेट वींटर प्रभा मंडल के विभिन्न रंगों के आधार पर व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व की व्यांख्या करने में सक्षम थी। उन्होंने इस पुस्तक में विभिन्न रगीन प्रभा मंडल के आधार पर व्यक्तित्व, मृत्यु, चेतना-विकास तथा अन्य आयामों के सम्बन्ध में अनेक सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया है।

वर्तमान में ब्रिटश मेटा फिजिक्स रिसर्च ग्रुप के वैज्ञानिक डा. जे. जे. विलियमसन डा. डब्ल्यू. इ. बेनहम तथा अन्य पाश्चात्य देशों में आभा मंडल के क्षेत्र में तेजी से प्रयोग हो रहे हैं।

इन आभा मंडलो के रंगो के आधर पर ही पुरातन भारतीय वर्ण-व्यवस्था की नींव रखी गयी थी। लेकिन कालान्तर में वह वर्ण-व्यवस्था विकृत हो गयी। प्राचीन काल में वर्ण जाति प्रधान नही बल्कि अन्तः के गुणों पर आधारित था लेकिन अब बाह्य आचरण तथा जाति पर आधारित है। वर्ण का अर्थ होता है रंग। शान्त, सौम्य, अनुद्विग्न यानि जिनकी

प्रज्ञा स्थिर हो गयी है, वे ब्राह्मण कहलाये, भले वे किसी भी जाति के क्यों न हो। उनके लिए पद्म पीला रंग निर्धारित किया गया। तीव्र व तेज जोश खरोश के साथ अपने को मिटा जला देने की जोश तथा आहुति देने को तत्पर क्षत्रिय कहलाये उनके लिए लाल रंग निर्धारित किया गया। गुण धर्म के आधार पर ही वैश्य को नीला तथा क्षुद्र के लिए काला रंग निरुपित किया गया। यह निरुपन चित्र-लेश्या के अनुसार था।

प्राचीन सभ्यता वाले देश भारत, ग्रीक, रोमन, इजिप्ट आदि अनेक देशों के प्राचीन इतिहास का अवलोकन करने से पता चलता है कि वहां के प्रमुख देवी, देवता, ग्रह, नक्षत्रों के गुण, धर्म, स्वभाव के अनुसार उनके रंग भी पृथक-पृथक चुना गया है।

प्राचीन काल के चीनी प्रणय शास्त्र में ऐसा उल्लेख मिलता है कि प्रियतमों एवं प्रेमियों को वशीकरण एवं रिझाने-लुभाने की दृष्टि से विविध रंगों का उपयोग होता रहा है।

प्रेमिकाओ तथा पत्नियों को विश्वास था कि नीले रंग के कपड़ों से एक आकर्षण पैदा होता है जिससे प्रेमी वशीभूत हो जाते है। हरे तथा बसन्ती रंग से वे चुम्बक की तरह खीचे चले आते हैं। पीले रंग से उनमें मादकता छा जाती है। गुलाबी रंग प्रेम मिलन हेतु व्याकुल बना देता है। लाल रंग से उग्रता व उत्तेजना आ जाती है, वे झल्लाने लगते हैं। काला रंग प्रणय के मध्य अवरोध पैदा करता है जब कि सफेद रंग प्रेमी को शान्त व सौम्य बना देता हैं।

रंगों के गुण धर्म का विश्लेषण करने में एन्थोनी एल्डर, आड्रियन हिल, गोल्फ स्फेन आदि अनेक पाश्चात्य वैज्ञानिकों द्वारा तेजी से कार्य हुए है और हो रहे हैं फिर भी रंगो की दुनिया अभी भी रहस्य बनी हुई है। जीवन के प्रादुर्भाव से लेकर निर्वाण तक प्रत्येक चिन्तन और कर्म में हर प्रकार के रंग की रंगिनियां छाई हुई है। लेकिन हमें चाहिए कि सद्कर्मों तथा मंगल भावना, मैत्री कामना और सद्विचारों द्वारा अपने आभा मंडल के रंग को निखार कर उच्चस्तरीय अतिमानवीय चेतना की ओर अग्रसर हों।

पंचम् अध्याय

जीवन का उत्कर्ष

पूर्ण सूर्य ग्रहण से एक दिन पूर्व अर्थात 15 फरवरी 1980। सागर के वक्ष स्थल को चीरता हुआ हमारा जलयान आगे बढ़ता जा रहा था। हम एलिफेन्टा-गुफा के दर्शन के लिए जा रहे थे। जीवन में लघु समुद्री यात्रा का प्रथम अनुभव था। विशाल जल राशि की ऊंची-ऊंची उत्ताल तरंगे हृदय को रोमांचित कर रही थी। तट से दूरी पर अनेक मच्छीमार नावें तथा भारतीय नौ-सेना के आधुनिक साधन-सम्पन्न सागर यान तैर रहे थे। समुद्र के लघु एवं गुरुतर लहरों से खेलता हुआ हमारा नन्हा सा जलयान आगे बढ़ता जा रहा था। दृश्य बहुत ही मनमोहक था। अभूतपूर्व आनन्द की अनुभूति हो रही थी, लेकिन मेरे नितंब पर नवजात फोड़े की टीस कभी-कभी मन बेचैन कर देती थी। पीड़ा से कराह उठता। उस आनन्द के क्षण में पीड़ा की टीस असहनीय थी। इसे भूलने के लिए शरीर से असंग होकर जीने का प्रयास करता तो कभी समुद्री लहरों से क्रीड़ा करता। यह प्रयत्न कुछ हद तक सफल रहा।.........तभी दूर अंतरिक्ष में उठते एवं सागर-तरंगों से क्रीड़ा करते तथा नन्हीं-नन्ही मछलियां चुगते झुंड के झुंड सागर पंछियों पर अकस्मात मेरी दृष्टि पड़ी। इन सागर पंछियों को देखकर मन आनन्द से विभोर हो उठा। अतीत में अध्ययनीत विश्वविख्यात उपन्यासकार रिचर्ड बाख की अनुपम कृति "जोनाथन लिविंग-स्टन सिगल" की अद्वितीय आध्यात्मिक घटना मेरे मानस में साकार हो झिलमिलाने लगी। कल्पना घटना के साथ अभिनय करने लगा। यादों के झिलमिलाहट में महान सागरपंछी जोनाथन मेरी कल्पना में अवतार ले चुका था।

एक था सागर पंछी "जोनाथन लिविंग्स्टन"। अपने इरादे का पक्का, धुन में रमा यह नन्हा सा सागरपंछी अपने नन्हें से जीवन में जीवन के

विराट रहस्य को जान लेना चाहता था। उसके मां-बाप वार-बार समझाते जीवन सुख से जीने के लिए है बेटा। सुख का प्रथम आधार है आहार, भौतिक समृद्धि, यदि अध्ययन ही करना है तो आहार का अध्ययन करो, भौतिक समृद्धि की प्राप्ति की खोज करो। दुनिया में जितने दिन जीयें सुख पूर्वक जीयें इसके लिए खाना मौज करना तथा इनकी प्राप्ति का अनुसंधान करना ही हमारा एक मात्र लक्ष्य होना चाहिए। जीवन एक अज्ञात रहस्य है, इसे जानने की चेष्टा करना निरी मूर्खता है! कोरा पागलपन है! अपनी इस प्रवृत्ति को त्याग दो जोनाथन! और अन्य सागर पंछियों की तरह सुख-पूर्वक जीना सीखो। लेकिन सत्य-शोधक जोनाथन का एक ही लक्ष्य था—गति! उड़ान!! स्वतंत्रता जीवन के सत्य रहस्य को उद्घाटित करना। सत्य-शोध उन्मुख शिशु जोनाथन बिना खाये प्रसन्नचित्त अंतरिक्ष के विराट ऊँचाइयों तक विसर्पण भरता अनेक परीक्षण करता सारा-सारा दिन विता देता था। आहार (मछलियों) के लिए सागर पंछियों को लड़ते-झगड़ते, चीखते एवं झपटते देखकर उसका हृदय कभी करुणा कभी घृणा से भर उठता था। वह बैचैन एवं दुःखी हो उठता था। वह सोचता क्या यही सुख है! सुखी जीवन जीने का कितना भ्रम!! परतन्त्रता में स्वतन्त्रता का कैसा भ्रामक आभास!!! असत्य में सत्य का कैसा प्रक्षेपन!!!! वह संकल्प लेता—जोनाथन ऐसा झूठा, भ्रामक निकृष्ट जीवन नहीं जियेगा। एक दिन वह जीवन के सच्चाई को अवश्य जानकर रहेगा। जीवन के रहस्य को उद्भाषित करेगा। सत्य-पथ के पाथक जोनाथन को पुरानी बेहूदी मान्यताओं एवं जड़ताओं को विखंडित करने के अपराध में समाज, परिवार वंश एवं जाति से बहिष्कृत एवं निर्वासित होना पड़ा लेकिन वह अपने लक्ष्य के प्रति सदैव प्रयत्नशील रहा। हां! कभी-कभी नैराश्य एवं अनन्त कठिनाई के क्षरा में अपने लक्ष्य से पलायन होकर जोनाथन आम पंछियों की तरह सोचने लगता "अब मैं अपने झुंड में लोट चलूंगा, आम सागर पंछियों की तरह जिन्दगी जिऊंगा, जिसमें कुण्ठायें एवं विकलताएं नहीं होगी। लेकिन

नैराश्य का भाव हटते ही वह पुनः संभलकर अपने लक्ष्य की ओर गतिशील हो जाता। उसे अपनी उड़ान की वैशिष्टय योग्यता पर पूर्ण भरोसा था। वह सत्य की सीमा को जानकर ही रहेगा ऐसी उसकी सुदृढ़ अडिग आस्था थी।

सत्य अनुसंधान में रत उसके जीवन के कितने बसंत बीत गये। पूर्ण स्वतंत्र वन सत्य खोज में उत्कर्ष की स्थिति में था। उसमें अभी भी सत्य प्राप्ति की अमर जिज्ञासा थी। उसमें युवा उमंग थी, अभिनव उत्साह था। वह समझ गया था कि जीवन को लघु बनाने वाली भय, क्रोध, विद्वेष आदि दुष्प्रवृत्तियां उसे दुष्प्रभावित नहीं कर सकती, वह इनसे दूर है; इसीलिए वह दीर्घकाल तक सुन्दर एवं स्वस्थ जीवन जीते हुए अनुसंधान उन्मुख है।

जीवन के रहस्य को उद्भाषित करने वाला वह महानतम क्षण भी आ गया। नीरव निशीथ! निविड़-तम झिलमिलाते-जगमगाते तारों की मौन दुनिया। कालजयी जोनाथन नैशतारकित गगन में अन्तरिक्ष के अनन्त ऊंचाई पर अतिवेग से विसर्पण कर रहा था आनन्द के उस क्षण, विराट शून्य में अद्भुत चमत्कार! अतीव दिव्य प्रभा से प्रभासित सौम्य एवं स्निग्ध दो सागर पंछी शून्य में प्रकट हुए। जोनाथन उस पुलकित यामिनी के सुखद क्षण में आनन्द से आश्चर्य चकित था। उसके होठ फड़क उठे "हे दिव्य आत्मन आप कौन हैं? वे बोले–हम तुम्हारे भाई हैं जोनाथन! तुम्हें अपने घर ले जाने के लिए आये हैं। जोनाथन साश्चर्य बोला दिव्य आत्मन! भ्रातृत्व प्रेमवेत्ता! आप मेरे भाई कैसे हो सकते? आप कोई और हैं–देहातीत दिव्य परम आत्मा!" मेरे भाई तो अपने समाज से, कथित वंश से, घर से तिरष्कृत एवं बहिष्कृत कर चुके हैं.... और अब तो मेरी उम्र भी ज्यादा हो गई है, अधिक उड़ नहीं सकता हूँ। कहाँ जाऊँगा, कैसे जाऊँगा। यही पर आनन्द है ... बीच में ही वे सागर पंछी बोल उठे–" जोनाथन! तुम्हें असली घर ले चलने के लिए आये हैं। वहां कोई विद्वेष, घृणा, अत्याचार, हिंसा आदि दुर्व्यवहार नहीं है। सभी भ्रातृत्व प्रेम से रहते हैं। अभी

तुम्हारी एक पाठशाला की पढ़ाई पूरी हुई है, अब दूसरी की तैयारी करनी है... तुम्हारी आत्मा उस बुलन्दी पर पहुँच चुकी है—जहां सत्य उद्भाषित होने लगता है। आओ जोनाथन! .. इतना कहकर वे जोनाथन को लेकर उड़ चले असीम अंतरिक्ष की ओर!

सुखद आश्चर्य! अखंड आनन्द का अवतरण!! स्वर्गीय आनन्द के क्षण वृद्ध जोनाथन का वाह्य रूप बदलने लगा। वह उन दोनों सागरपंछियों की तरह दिव्य प्रभा से चमकने लगा। जोनाथन का नया अवतरण हुआ। अब वह आधी ताकत लगाकर ही दूनी रफ्तार से उड़ सकता है। उसे बहुत खुशी हुई। परन्तु कुछ अवधि बितने के बाद उस स्वर्गीय अनुभूति में भी जोनाथन कभी-कभी निराश होने लगा। क्योंकि वह सीमा से पार जाना चाहता था, लेकिन वहां भी एक सीमा थी। वह सोचता कि यहां पर गति की कोई सीमा नहीं होगी निस्सिम अन्तरिक्ष में बिना थके निर्बाध सीमाहीन गति से उड़ना चाहता था। पुन: उसे अन्तर्बोध होता अभी इस पाठशाला में बहुत कुछ सीखना है। जितना कि उसने पिछले पूरे जीवन में सीखा है। वह उसी सत्य-पथ पर आरुढ़ है। जोनाथन को जानकर यह सुखद सन्तोष होता कि यहां सभी सागरपंछी सत्य के जिज्ञासु है। सीखने वाले ही हैं। यहाँ कोई विद्वेप एवं घृणा नहीं है। सभी जिज्ञासु सत्य-शोध की साधना में रत रहते हैं। अत: वह एक दिन उस काल और दूरी से अतीत में पहुंच कर ही रहेगा।

जोनाथन का अभ्यास-क्रम तीव्रतर गति से निरंतर चलता रहा। वरसों की साधना एवं निरन्तर अभ्यास से जोनाथन जीवन के चरम सत्य को प्राप्त कर लिया। गति, विचार शब्द, काल अर्थात भौतिक एवं दृश्य जागतिक क्रिया कलापों से अतीत बन गया। उसके लिए गति और काल रह हीं नहीं गया। अब वह शब्दोचार (ध्वनि तरंग) से नहीं बल्कि विचार तरंगों के माध्यम से वार्तालाप करने लगा। उसकी रफ्तार में सौ मील, हजार मील, लाख मील या प्रकाश की गति की अब सीमा नहीं थी। वह इस सीमा बंधन से मुक्त हो गया। वह पूर्णता को प्राप्त कर चुका था।

सत्य की उपलब्धि हो चुकी थी। वह असीम व सीमाहीन बन गया।

अब इस दिव्य रहस्य को उपलब्ध हो जोनाथन कालातीत बन गया। वह अपनी बयालिस इन्च पक्ष-विस्तार काया में कैद रहना बन्द कर दिया। वह समझ गया कि वह देह नहीं है बल्कि देहातीत असीम दिव्य आत्मा है। साधना के निरन्तर अभ्यास से जोनाथन सीमाहीन कालातीत अजेय महा-सागर पंछी बन गया। अखंड आनन्द की दिव्य अनुभूति में डूबा जोनाथन को अब पृथ्वी की याद आने लगी। निरंतर अभ्यास से उसके हृदय में प्यार की अखंड ज्योति जलती रहती। जिन लोगों ने उसे तिरष्कृत एवं बहिष्कृत कर दिया था उन्हीं के आत्म-विकास के लिए जोनाथन का हृदय अविभूंत हो उठता। उसके हृदय से प्रेम की, करुणा की अहर्निस बारिश होने लगी। उसकी दृष्टि में उसके लिए न कोई दुश्मन रह गया न कोई दोस्त। आशक्ति (राग एवं विद्वेष) से अतीत करुणा का सागर महासागर पंछी सोचता—काश सागर पंछी अपने क्षुद्र संकीर्ण मान्यताओं को पार कर इस आनन्द को जान पाते। प्रेम, करुणा एवं मुदिता की गहरी अनुभूति में जोनाथन जितना उतरता गया उसका हृदय अपनी नासमझ, अबोध जाति एवं वंश के समग्र विकास के लिए लालायित रहने लगा। उसके मित्र शिष्यों ने जोनाथन को पृथ्वी पर जाने से मना किया। वे कहते यहीं रहो जोनाथन! पृथ्वी पर सभी सागर पंछियों का जीवन-यापन घृणा एवं द्वेष से चालित है। वे सिर्फ आहार के लिए, मुखियागिरी के लिए लड़ रहे हैं। वे अपनी क्षुद्र वासनाओं एवं निराधार कामनाओं की पूर्ति के लिए जघन्य से जघन्य अपराध भी करने से नहीं हिचकते। अपनी संकीर्ण मान्यताओं, पद, लोलुपता, भोग लिप्सा के पीछे जाति एवं वंश-विनाश पर तुले हुए हैं। उन्हें प्यार का संगीत कैसे सुना सकोगे जोनाथन! दिव्य आत्म-विज्ञान के रहस्य को कैसे बता सकोगे। क्या तुम विश्वास करते हो कि वे इस सत्य को समझ सकेंगे। वे तुम्हारी मजाक उड़ायेंगे! इस सत्य अनुभूति को मात्र कपोल कल्पना मानेंगे। मत जाओ जोनाथन। वे तुम्हारी महत्ता नहीं

समझ सकेंगे। कुछ दिन जोनाथन उस दिव्य स्वर्ग स्थली पर रहा। पुनः उसके हृदय से अपनी जाति एवं वंश के उत्थान हेतु प्रेमाश्रु की धारा बह निकली। अपने मित्रों से कहा—अब मैं अपने को रोक नहीं सकता। मुझे वहां जाना ही होगा। अज्ञानांधकार में भटकते अबोध सागर पंछियों को प्रकाश की राह दिखानी ही होगी। इस स्वर्गीय आनन्द का उपभोग सिर्फ स्वयं के लिए करूं ऐसा नहीं हो सकता। इस अखंड आनन्द की उपलब्धि सभी को हो सकती है, इसके लिये उन अबोध पंछियों के हृदय में प्रेम का दींया जलाना ही होगा।

पृथ्वी से हजारों मील की दूरी पर दूसरे काल एवं प्रदेश में स्थित जोनाथन अपने विचार पटल पर सागर तट पर खडे दूसरे काल एवं दूसरे स्थल पर सागर पंछियों के विशाल झुंड का बिम्ब स्थिर किया। हड्डियों, पंख अर्थात देह काल एवं गति से अतीत पूर्ण स्वतन्त्रता एवं उड़ान की कल्पना के साथ ही वह सागर पंछी क्षणांश में पृथ्वी पर था। यहां अनेक काल एवं शताब्दियां बीत चुकी थी लेकिन सागर-पंछियों के मुख्य कार्य-कलाप में कोई अन्तर नहीं था। वही भोजन (मछलियों) के लिए, मुखिया-गिरी के लिए कांव-कांव करते हुए लड़ना-झगड़ना था। अधिक हुआ तो मच्छरों की तरह इधर से उधर फुदक लिए। ये सभी सागर-पंछी सत्य से पूर्ण अपरिचित, जीवन से निरुद्देश्य भटक रहे थे। कुछ युवक सागर-पंछियों में सर्वदा उपलब्ध उस सत्य बीज का अवश्य प्रस्फुटन हो चुका था। वे उस सत्य को जानने के लिए तत्पर थे तथा जिज्ञासा भी रखते थे, लेकिन उनकी भी वही स्थिति हुई जैसा कि शताब्दियों पूर्व जोनाथन की हुई थीं। वे लांछना एवं उपहास को सहन करते हुए निर्वासन की जिन्दगी जी रहे थे। समाज से तिरस्कृत एवं वहिष्कृत ये सागर-पंछी फिर भी सत्य-शोध में सदैव उन्मुख थे। जोनाथन उन सत्यशोधक क्रान्तिकारी विद्रोही सागर पंछियों से मिलकर उनकी सारी विकट समस्याओं को समझा। अब वह उन विद्रोही सत्य-खोजी सागर-पंछियों की उड़ान के अनेक रहस्य एवं

उसके सैद्धान्तिक एवं व्यावाहारिक पक्ष को पूर्ण गवेषण के साथ बताता। वे सभी विद्रोही सागर-पंछी अपने दिव्य गुरु को पाकर उड़ान की कला में पूर्णता की और वढ़ने लगे। जोनाथन उन्हें बताता-हमें हर प्रकार की स्वतन्त्रता है। चाहें कहीं भी जा सकते हैं। चाहें कुछ भी बन सकते हैं। हमें अपने वास्तविक स्वरूप को जानने की स्वतन्त्रता है। हम हैं क्या ? यह गवेषण करो। जो तुम दिख रहे हो वह तुम हो नहीं। तुम देह से अतीत दिव्य आनन्द से ओत-प्रोत दिव्य आत्मा हो। तुम्हारा शरीर तुम्हारे विचारों के सिवा कुछ नहीं है। निराधार वासनाओं एवं कामनाओं से असंग, अनासक्त, चेतना विस्तार का अभ्यास ही महान सत्य को प्रकट करेगा। देह के पूर्व भी तुम्हारा अस्तित्व था बाद में भी रहेगा। वही तुम हो।

इस उम्र में भी जोनाथन की उड़ान एवं विसर्पण को देखकर उसके शिष्य कहते-आप प्रतिभाशाली एवं दिव्य हैं। सभी सागर-पंछियों में विशिष्ट। जोनाथन सबको बताता-वास्तव में जो तुम हो, यह जानने की जिज्ञासा, चिन्तन, मनन तथा निरंतर अभ्यास तुम्हें उस दिव्यता की ओर ले जायेगा। सभी सागर-पंछी अपने में दिव्य एवं विशिष्ट है, इसकी खोज करो, यह जानने का प्रयत्न करो। काल और दूरी नाम का कोई भी माप-दण्ड नहीं होता है, इसका आभास मात्र सापेक्षता के कारण अनुभव में आता है। तुम यह जो ठोस शरीर देख रहे हो वे विचार के अतिरिक्त कुछ नहीं है। अमरत्व तुम्हारा शाश्वत सनातन स्वभाव है।

कभी-कभी निष्ठुर समाज उन सत्य जिज्ञासु विद्रोही क्रान्तिकारी सागर पंछियों को कठोर यातनाएं देकर सत्य शोध की राह पर बाधाएं उत्पन्न करता। कभी कभी तो वे हत्या करने के लिए उद्यत हो जाते। ऐसी विषम परिस्थिति में जोनाथन अपने दिव्य चेतना स्तर के परिवर्तन से उन्हें यातना मुक्त कर देता था (पुस्तक में यह घटना क्रम सविस्तार वर्णित हैं।) उस परिस्थिति में उसके अनुयायियों को वह महासागर पंछी देवता दिखता। रुढ़िवादी अंधविश्वासी निंदक एवं शत्रुओं में जिनकी संख्या अधिक

अधिक थी जोनाथन शैतान के रूप में दिखता था। वे कहते—यह हमारे झुन्ड को नष्ट करने के लिए आया है। इसे किसी प्रकार मार डालो। वे जोनाथन तथा उसके शिष्यों को सदा-सदा के लिए मिटा देने पर तुले हुए थे। लेकिन कालजयी मृत्युञ्जय जोनाथन के दिव्य चेतना-स्तर के परिवर्तन से शत्रु पक्ष जोनाथन तथा उसके शिष्यों का बाल-बांका भी नहीं कर सके। यातना देने वाले तथा मरने-मारने पर उतारु निंदक सागर-पंछियों के झुन्ड के वहशीपन को जोनाथन के शिष्य भूल नहीं सके थे, लेकिन जोनाथन के हृदय में उन निंदक पंछियों के प्रति अपार करुणा थी, असीम स्नेह था, वह अब भी उनसे उतना ही प्यार करता था। अपने शिष्यों को समझाते हुए कहता—उनके अपराधों को भूल जाओ, उन्हें प्यार करो। वे अज्ञानांधकार में हैं, वे तुम्हारे ही भाई हैं, उनमें जीवन ज्योति को प्रकाशित करो। वे अबोध हैं। शिष्य अपने दिव्य गुरु से कहते—"आप उनसे प्यार करने के लिए कहते हैं, जो आपकी हत्या करने पर तुले हुए थे। प्रेम प्लावित राग-द्वेष से अतीत जोनाथन उन्हें समझाता—भाइयों तुम्हें उनके शैतानियत, नफरत एवं बुराइयों से थोड़े ही प्यार करना है। तुम्हें तो सत्य-उपलब्धि के लिए अभ्यास करना है, और उन क्षम्य अज्ञानांधकार में डूबे सागर-पंछियों के अन्तः में छिपें सत्य को दर्शन कराने में सहायता करनी है। उन्हें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाना है। वे अज्ञानी तुम्हारे सत्य दर्शन को एक दिन अवश्य समझेंगे, जानेंगे तथा पुनः अपनी गलतियों पर प्रायश्चित करेंगे। तुमको अपना काम करना है—प्यार देना और प्यार करना। प्रत्येक वर्तमान सुकर्त्तव्य-कर्म द्वारा सत्य में प्रतिष्ठापित होकर अज्ञानांधकार में भटक रहे अपने प्यारे भाइयों के लिए मधुर प्रेम से कल्याण की कामना करते रहो। वे असत् के आकर्षण में आबद्ध होकर उपलब्ध सत्य का अनुभव नहीं कर पा रहे हैं। इन्द्रियों के दास बनकर स्वतन्त्रता के भ्रम में जी रहे हैं। संकल्प पूर्ति के क्षणिक सुख की आसक्ति से परतन्त्र रहने के लिए बाध्य हैं। अविवेक, अविश्वास तथा अकर्त्तव्य कर्म से उत्पन्न भय द्वारा ग्रसित होकर

दीन-हीन बने हुए हैं। सत् सबको सर्वथा प्राप्त है कामना पूर्ति के अन्ध-प्रलोभन में सत्य को वे लोग भूल चुके हैं, उन पर कामना और वासना की पर्त चढ़ गई है, उसे प्रेम द्वारा विवेक से हटाकर सत् की लालसा को जाग्रत करने से ही वे स्वयं को जान सकेंगे। स्वयं को जितना ही जानने का प्रयास करेंगे वे सत्य के समीप पहुँचकर सत् को पहचानने में सक्षम होंगे। तुम अपने को काया मानने की भूल कदापि न करना। तुम काया से अतीत सेवा, त्याग, एवं प्रेम की पुञ्ज हो और इन सबका एक ही आधार है प्रेम। प्रेम दो, प्रेम बांटो जितना ही प्रेम दोगे उतना ही प्रेम सीमातीत होता चला जायगा। तुम्हारा सृजन तथा निर्माण प्रेम से ही हुआ है। मूलतः तुम प्रेम ही हो ! प्रेममय हो इसे भूलो मत। प्रेम से अभिन्न होकर ही सत्य को उपलब्ध होओगे। प्रेम से भिन्न तुम्हारा कोई अस्तित्व नहीं है। इस रहस्य को जानो। प्रेम ही तुम्हारा स्वरूप है।

उड़ान की बुनियादी तालीम के साथ-साथ जोनाथन अपने असंख्य शिष्यों को सत्य का दर्शन कराकर जीवन के अद्भूत रहस्य को उद्घाटित कर गया। निरन्तर अभ्यास से सभी अन्धकार से दिव्य प्रकाश की ओर जा रहे थे। स्वतन्त्रता उनकी नैसर्गिक प्रवृत्ति है कर्मकांड हो या अंधविश्वास उनके स्वतन्त्रता में कभी बाधक सिद्ध नहीं हो सकते। वे समझ गये थे कि सच्चा कानून वही है जो पूर्ण स्वतन्त्रता की ओर ले जाय। जोनाथन का उद्देश्य पूरा हो चुका था। अपने जैसे अनेक सत्य अन्वेषक शिष्यों को तैयार कर दिया था। अंत में अपने शिष्यों से कहता है—अब मेरी आवश्य-पूरी हो चुकी है। अब स्वयं तुम सत्य में प्रतिष्ठापित हो चुके हो। लेकिन अभी सीखना और अभ्यास करना बन्द नहीं करना। सदैव अन्वेषण में रत स्व स्थित अदृश्य नित्य चिन्मय तत्व को निरन्तर जानने का प्रयत्न करो। सदैव सत्य में प्रतिष्ठापित रहो। जागते रहो। तुम्हारा नित्य संबंध शाश्वत सत्य से है बस उसका चिन्तन करो, उसका शोध करो।

जोनाथन का कार्य पूरा हो चुका था, अपने उद्देश्य में सफल हो चुका

था। अब वह जीवन की महायात्रा पर चल पड़ा। अद्भुत दृश्य था। जोनाथन का शरीर हवा में थर-थराने लगा। कालातीत जोनाथन का शरीर झिलमिलाता हुआ पारदर्शक होकर शून्य में विलीन होने लगा। शिष्यों के प्रति उसकी आवाज आती रही—लोगों में मेरे बारे में बेवकूफी भरी अफवाहें मत फैलाना। मुझे देवता न बनने देना। गति ही जीवन है.... उड़ने से मुझे प्यार है.... तुम्हारा शरीर तुम्हारे विचार के सिवा कुछ नहीं है....और यह देह....यह काया... सागरपंछी... देहातींत, कायातीत स्वतंत्रता की एक सीमाहीन निस्सिम कल्पना है देह से अतीत तुम दिव्य चिन्मय प्रीति हो....ज्ञात असत्य को त्यागते ही अवस्था, परिस्थिति आदि से अतीत स्वतन्त्र बन जाओगे....तुम्हारी आंखे जो देख रही है, उस पर विश्वास मत करना....क्योंकि आंखे एक सीमा तक ही देखं सकती है .. प्रकृति से सदैव प्राप्त अपने विवेक की प्रकाश से देखो....और स्वयं आत्म विश्लेषण करो कि तुम कितना जानते हो और जानने की कितनी जिज्ञासा है....यह जानने की जिज्ञासा ही तुम्हें इस स्थिति तक पहुंचा देगी....और तुम सीमाहीन असीम बन जाओगे....स्वर्ग ! पूर्णता की उपलब्धि ही स्वर्ग है.... स्वर्ग कोई स्थान नहीं है....काल नहीं है....स्थान और काल बिल्कुल अर्थहीन है....कालातीत....समयातीत ही पूर्णता है....प्रतिकूलताएं एवं अनुकूलताएं आती-जाती रहेगी....परन्तु अपने आस्था एवं निष्ठा में किसी प्रकार की कोई विकल्प नहीं रखना....सत्य से अभिन्न होकर सत्य की प्राप्ति में सदैव तत्पर रहना.... निर्भय बनकर सबको प्रेम दो....प्राप्त सामर्थ्य का विकास करो....एक ही उद्देश्य हो....सत्य की खोज... सत्य की प्राप्ति.... असत्य का त्याग ! प्रेम का विस्तार ! चेतना का विस्तार ! अच्छा अब अलविदा मित्रों ! अलविदा !! अलविदा !!!

झिलमिलाहट थम गई महासागर पंछी जोनाथन हवा में अर्न्तध्यान हो चुका था उसके स्थान पर था सिर्फ शून्य....शून्य....असीम....निस्सीम।

जोनाथन के शिष्य उसके द्वारा बताये गये सत्य-पथ पर चलकर आ-

तम विज्ञान के ज्ञाता बन गये। वे समझ गये कि सागरपंछी काया नहीं स्वतन्त्रता की एक सीमाहीन कल्पना है। इस पंखकोर से उस पंखकोर तक कायातीत यह शरीर विचार के सिवा कुछ नहीं है---महासागर पंछी का प्रतिविम्ब विश्वात्मा। उन शिष्यों में मुख्य शिष्य था फ्लेचर नाम का सागरपंछी। फ्लेचर अपने अनेक शिष्यों को आत्म परिष्कार द्वारा सत्य में प्रतिष्ठापित किया। वह अज्ञान अन्धकार में भटकते सागरपंछियों को ज्ञान का प्रकाश-पथ दिखाकर जीवन के रहस्य को उद्भाषित करता रहा। वह अपने गुरु जोनाथन को दिव्य मानता रहा था। लेकिन स्वयं वह उस स्थिति को उपलब्ध हो समझ गया कि उसका गुरु और मित्र जोनाथन उससे अधिक दिव्य नहीं था क्योंकि निरन्तर अभ्यास से फ्लेचर उस दिव्यता को प्राप्त कर लिया था।

उक्त उपन्यासिक घटना ने मेरे चिन्तन को नया आयाम दिया है। जब भी मेरा चिन्तन इस उपन्यास के सत्य-शोध की गहराइयों में उतरता है, उस क्षण शरीर का रोम-रोम पुलकित एवं रोमांचित होकर एक-एक कोषाणु अदभूत चेतना से स्फूर्त हो उठता है। निरन्तर अभ्यास क्रम से अतिमानवीय चेतना का अवतरण सृष्टि में किया जा सकता है, ऐसा इस उपन्यासिक घटना से पता चलता है। व्यक्ति अपने आप में संपूर्ण है, लेकिन उस पूर्णता की उपलब्धि हेतु आवश्यक होता है निरन्तर सत्य-शोध द्वारा चेतना का विकास करना। प्रत्येक व्यक्ति चेतना के उस स्तर पर पहुंच सकता है जहाँ कोई सीमा रह ही नहीं जाती, हम विश्वात्मा से जुड़ जाते हैं अतिमानवीय चेतना के इस स्तर पर जीना असंभव नहीं हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति में ऐसी उच्चस्तरीय बोध की संभावनाएं सन्निहित है। लेकिन इसके लिए प्रथम आवश्यक है अथक परिश्रम, लगन एवं निरन्तर अभ्यास की। बाद में ऐसा जीवन जींना सरल एवं सहज हो जाता है, जो मानव की मूल प्रवृत्ति है। मूलतः हम अतिमानवींय चेतना के उस स्तर पर जीने के लिए ही हम विकास के इस स्तर पर पहुंचे हैं। आज यदि हम जीवन के

इस रहस्य को समझ लें कि हमारा जीवन सिर्फ खाने-पीने मौज मस्ती में जीने एवं अधिक सुख-सुविधाओं एवं अर्थोपार्जन के लिए ही नहीं है। बल्कि प्रत्येक मानवीय चेतना का एक निश्चित उद्देश्य है—चेतना का विस्तार.... और विस्तार....निस्सीम। इन्द्रिय सुख के लिए जीना तो जानवरों एवं पशु-पक्षियों की तरह जिन्दगी जीना है। ऐसा जीवन जीना भी कोई जीना है, यदि ऐसा ही जीना है तो यह मानव जाति के लिए कलंक है। मृत्यु शाश्वत सत्य है और जीजिविषा जीव की नैसर्गिक प्रवृत्ति। जीवों में महानतम मानव अपनी जीजिविषा को भौतिक सुखों एवं परिस्थितियों में आबद्ध न रखकर अनन्त दिव्य चिन्मय सत्य जीवन को खोजकर जीवन के रहस्य को समझ सकता है। जो वास्तव में पंच तत्व से बने इस पुतले (शरीर) को जान जाता है, वह इस काया से आबद्ध रह ही नहीं सकता वह इससे अतीत बन जाता है।

आत्म परिष्कार द्वारा सत्य शोधन कर पूर्णता प्राप्त करना तथा अखंड सत् चित् आनन्द की उपलब्धि यही तो प्रत्येक मानव जीवन का मुख्य उद्देश्य होना चाहिए और इसी में मानव जाति का कल्याण सन्निहित हैं। यही एक सही रास्ता है जिस पर निरन्तर चलकर महासागरपंछी जोनाथन की तरह जीवन के अन्तिम लक्ष्य, परम स्वभाव आनन्द रहस्य को हम जान सकेंगे और पूर्णता को प्राप्त हो सृष्टि में दैवी अतिमानवीय चेतना के अवतरण में सहायक बन सकेंगे।

चिन्तन अबाध गति से समुद्र के लघु एवं गुरुतर लहरों के साथ प्रवाहमान था। झुंड के झुंड असंख्य सागर-पंछी असीम अंतरिक्ष में उड़ रहे थे। उनमें सत्य-जीवन रहस्य संधान उन्मुख जोनाथन तथा फ्लेचर जैसा संघर्षशील, सत्य अन्वेषी, वीर, धीर कालजयी दिव्य महासागर पंछी को ढूंढ़ता रहा काश कायातीत सागर पंछी जोनाथन का अवतरण मेरी काया में हो पाता? एक घण्टे का समय एवं पीड़ादायक क्षण चिन्तन के इस आनन्दमय क्षण के साथ इस प्रकार समरस हो गया कि समय का पता ही नहीं चला। जलयान के भोपू की आवाज से पूर्व मन: स्थिति में लौटा। पार उतर कर हम प्राचीन संस्कृति की अनुपम धरोहर 'कलाकृति' एलिफेंटा गुफा देखने चल दिए....अतीत अनुसंधान उन्मुख। —मार्च 1980

अस्तित्व का उद्घाटन

दुनिया के द्वेष-द्वन्द्वों से
रूढ़ि-रीतियों से
सामाजिक कुरीतियों से
परस्पर विरोधी भावनाओं से
निराधार वासनाओं से
लालसा व कामनाओं से
स्वनिर्मित निराशाओं से
अंध विश्वासों से
भयभीरु धर्मों से
मजहबी दुष्कर्मों से
जागें! जागें!! जागें!!!
भागें नहीं! भोगें नहीं!
दमन नहीं! शमन नहीं!
जागें! जागें!! जागें!!!
जो सोया सो खोया.
जीवन भर रोया
बेहोशी और मूर्च्छा में
फूल के धोखे में
कांटे को बोया
चूभन की पीड़ा में
रोते-रोते जीवन को खोया
जो जागा सो पाया
अपनी उत्कृष्टता को
विराटता को
जो 'स्व' का स्वरुप है

अनन्त है अरुप है
खंड नहीं अखंड है
मूर्त्त नहीं अमूर्त्त है
सीमा नहीं असीम है
मृत्यु नहीं अमरत्व है
भय नहीं अभय है
जड़ नहीं चैतन्य है
मूर्त्त, मृत्य शरीर में
अमूर्त्त है अमरत्व है
आकार में निराकार है
खंड में अखंड है
वही निज अस्तित्व है
सदियों से जकड़े पकड़े
जो शरीर के आकार अहंकार में
आबद्ध है बन्द है
यही भय है मौत है
निरंतर बदलता मन
मरण धर्मा काया है
कब? कहाँ? किसका रहा है?
नश्वर है! क्षण भंगुर है!!
शाश्वत का धोखा है
मिटेगा, टूटेगा, छूटेगा
मात्र यही सनातन सत्य है
निश्चित है
और सब झूठ हैं

माया है असत्य है
अनिश्चित है
रिश्वत, कपट, घृणा, आशक्ति
इर्ष्या, द्वेष, हिंसा का आधार
घोषणा करता मैं, मेरा अहंकार
इन स्वर्ण गुलामी जंजीरों को
तोड़ें! छोड़ें,!! जानें!!! जागें
घूंघट के पट डोले बोले
अन्त: असीम आकाश में
पंख फैलाकर उन्मुक्त
विचरण कर मुक्त
अमर अस्तित्व का झरोखा खोलें
जीवन में अमृत घोलें
पा लें उस स्वतंत्रता को
जो जीवन का
शाश्वत चिरंतन स्वभाव है
जन्म से पहले था
मृत्यु के बाद रहेगा
वह अमरत्व! जीवन तत्व!!
जानें! जागें!! जागें!!!
हटा तिमिर घटा
जानें स्वयं को
"मैं" कौन हूँ?
"मैं" है क्या?
उघाड़ें पत्त दर पत्त....
प्याज की तरह....
उद्घाटित होगा शून्य! अनन्त!!
आभामय उज्जवल धवल
निस्सिम दिव्य नीलाकाश
अमरत्व जीवन की
अहा! कैसी छटा!
जागें! जागें!! जानें!!!
अन्वेषण करें
अलौकिक सर्वव्याप्त समष्टि चेतना को
जो 'मैं' में सर्व में व्याप्त है
समग्र होश का चरम उत्कर्ष
निष्कंप चैतन्य-ज्योति की ज्वाला में
अहं जलेगा, टूटेगा, गलेगा
अर्जित भय झूठ, फरेब मान-अपमान
क्रोध क्लेश द्वन्द्व राग द्वेष
जीजिविषा, हिंसा मृत्यु का भय
धर्म भीरू कूड़ा-कर्कट विसर्जित होगा
शुद्ध शाश्वत शून्य सनातन
स्वत्व अमरत्व का होगा
उद्घाटन! प्रकाशन!! अज्ञान निशांत
निष्कलुष, निस्सीम निर्गुण
सत्य का प्रस्फुटन
निराकार चिरंतन दिव्य
अमरत्व का सत्यावलोकन
परम अस्तित्व का रहस्यपूर्ण
आत्मा का सनातन हास
मौन नृत्य! शून्य!! प्रशान्त!!!